为了众生能永远地离苦得乐，我愿意把自己的
身、口、意全部献给众生
无论面对何种违缘，利益众生的愿望永不改变
无论面对何种障碍，救度众生的事业永不放弃

宁可舍弃生命
绝不舍弃任何一个众生。

大家认真地修持了佛法，并得到了修法的利益
将是我此生最大的幸福与快乐

DAZHENKANBU BLOG

最受欢迎的上师之一
喇荣五明佛学院 堪布
朗措玛寺 住持

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu
博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk



瓜熟蒂落

达真堪布 著





达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满法网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。

DAZHENKANBU BLOG



达真堪布新浪微博

最受欢迎的上师之一
喇荣五明佛学院　堪布
朗措玛寺　住持

微博　http://weibo.com/dazhenkanbu
博客　http://blog.sina.com.cn/dzkbbk



瓜熟蒂落

达真堪布　著



目　录

第三篇 拿什么拯救你　我的命运

第四篇 佛在红尘　活在红尘

怎样从种种恶缘中解脱

变鬼神为护法，与众生结善缘

在生活中完成心性的超越和转变

明明了了观心，实实在在做人

最究竟的孝顺

独处行为应谨慎

逆境不逃避，顺境无贪求

人神和睦生吉祥

随缘才有自在

让心发挥不可思议的作用

交往有分寸，过度犹不及

平等的恭敬

常与众生结善缘

悟在当下

第五篇 执智慧之手与财富对话

法界银行的支票

用三种方式圆满自己的智慧

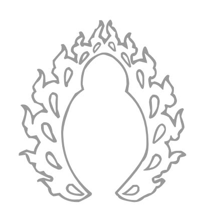
顺境中积福，逆境中消业

大智慧来自于一心一意

在日常生活中积福的诀窍

在何种田里“播种”收获快

第六篇 点石成金



为了众生能永远地离苦得乐，

我愿意把自己的身、口、意全部献给众生！

——达真堪布

序言·你能得到什么

---- 达真堪布

一只猴子出去找食物，刚开始遇到了一颗桃树，它高兴地摘了桃子往回走。路上又遇到了一片西瓜地，猴子扔下了桃子，抱起了一只西瓜往回走。走着走着，又看见了一只兔子，猴子又扔了西瓜，去抓兔子。结果兔子跑了，猴子什么也没得到，两手空空哭着回家了。

故事虽小，却蕴含了深刻的道理。

猴子的见异思迁导致了自己一无所获。之所以出现了这样的结果，主要是因为猴子没有明确的目标，因为它不知道，自己到底想要什么！

我们现在的生活状态与修行状态，同猴子找食物的情景无异。很多时候，我们见异思迁、随波逐流、得过且过、不知所措，放任光阴流逝，生命就在这种茫然的状态下耗尽了。待晚景将至、死亡临近，幡然醒悟、悔之晚矣。我们无法活得清醒，死得明白。因为我们与故事中的猴子一样，不知道自己想要什么。

世间的每个人所做的一切，无非是想让自己开心快乐、幸福平安、健康长寿……为了实现这个愿望，人们求学、成家、创业……不懈地奋斗，付出心血、汗水、泪水，甚至不择手段……结果却事与愿违，不仅是“竹篮子打水一场空”，反倒平添了无穷的压力、烦恼与痛苦。

其实，追求快乐幸福没有错，这是一切生灵都追求的永恒不变的主题。

每个人都明白：如果想收获豆子，就要选择一块合适的土地，播下良种，在土地、阳光、水的滋养下，豆种发芽、开花、结果……

世上没有任何一件事是无缘无故的，种什么种子结什么果，这是宇宙的自然规律，也是我们经常挂在口头上的一句话。但遗憾的是，很多人只是这样说说而已，并没有真正相信这个真理。其实，想收获开心快乐的果实，就要去播种开心快乐的种子；想收获健康长寿的果实，就要去播种健康长寿的种子……而我们的做法却恰恰相反：不去播种，却想收获！世上没有比这再美的梦了。但，这样的梦是不可能变成现实的。

我们一直处在这样的现状中：第一，我们不知道自己想要什么；第二，我们知道自己想要什么，却不知道怎样才能实现。

任何一种成就的取得，都需要正确的方法。

2500年前，曾是凡夫的悉达多太子，凭借自己累生累世的修行，成为了觉者——释迦牟尼佛。在他觉悟后，直至离开这个世界的四十九年中，他根据众生不同的根基，将自己所证得的圆满福德智慧，用各种方式传授给众生。他的意思是，如果你想觉悟，你想成为一个和他一样福德智慧圆满的人，只要按照他所传授的方法去做，也完全能够做得到。

这时，你需要解决以下几个问题：第一，你是否真的知道自己想要什么；第二，你是否真的相信这些方法能帮你实现目标；第三，你是否真的肯按照这些方法付出努力。

如果你解决了如上几个问题，接下来，这本书所诠释的佛法，将向你展示一个全新的世界，你的生命、命运也将由此而改变。

愿你由此书开始，迈向通往福慧圆满的大道，一往直前。

第一篇

大梦谁觉

人人都可以成佛

永恒地摆脱烦恼，永恒地脱离痛苦叫解脱；福报圆满，智慧圆满叫成佛。佛没有讲别的，讲的正是我们最终的愿望，讲的正是我们一直以来所追求的东西。

每一个众生，无论是人还是非人，无论是信佛的还是不信佛的，都想解脱，都想成佛，只是不会用“解脱”、“成佛”这些词而已。一说要解脱、要成佛，都当作事不关己的一种神话。

什么叫解脱？什么叫成佛？永恒地摆脱烦恼、永恒地脱离痛苦叫解脱；福报圆满，智慧圆满叫成佛。

一直以来，我们总是想摆脱烦恼痛苦，总是想获得自在

安乐，这就是求解脱；我们从小到大，不断地学习各种知识，就是为了得到智慧；我们想方设法、不择手段地积累财富，就是为了拥有福报。

谁不想远离烦恼痛苦？谁不愿意福德智慧圆满？“我不想快乐幸福，我想烦恼痛苦；我不想有福报，我想贫困潦倒；我不想有智慧，我想做个愚笨的人。”世上有人会这样想吗？

虽然我们都不会这样想，但是无始劫来我们一直愚痴颠倒，不懂如何才能永远脱离痛苦和烦恼，不懂如何才能圆满福德与智慧。

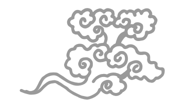
超越三界（欲界、色界、无色界）叫解脱。那怎样才能超越三界？对世间法没有丝毫的贪恋，看破放下！超越不是身超越，而是心超越。我们的肉身还在人间，还在三界，但是我们的心、我们的思想与境界可以超越人道，超越三界。看破，就是看破世间的琐事；放下，就是放下对世间的一切欲望。这是最低层次的看破放下，放下了就超越三界了。

佛有本性清净的佛，有断证圆满的佛。一切众生都是本性清净的佛，都有佛性，但不等于成佛。超越轮回和涅槃二边，福德、智慧、断证的功德圆满了叫成佛。断是断除所断，证是证悟所证。断掉了心灵上所有的疑惑，叫断圆满；证得了所有诸法的实相和真理，叫证圆满。

佛讲“一切众生皆具如来智慧德相”，人人都可以解脱，人人都可以成佛。如果你特别想摆脱烦恼痛苦，特别想获得福报智慧，这是可以实现的。我们的烦恼、痛苦、业障不是

本具的，是忽然来的，也是可以去掉的。犹如遮蔽太阳的乌云，风吹就可以散掉。

不要把佛当成神，不要把佛法当成神话。佛没有讲别的，讲的正是我们最终的愿望，讲的正是我们一直以来所追求的东西。



略说法身、报身、化身佛

无论是顺境还是逆境，若是能在其中提起正念，将一切转为道用，那么一切显现都是法身佛的幻化；若是有正知正见，那么显现在你面前的都是佛，是殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。

我们皈依三宝，首先皈依的是佛宝。什么是佛？断证圆满就是佛。佛有法身佛和色身佛，色身佛又有报身佛和化身佛。法身佛是本体上的佛，色身佛是显现上的佛。

法身佛是诸法的本性，是一切众生本来具有的觉性，只是有的显现了，有的没有显现。他是自然任运地圆满断证功

德。

色身佛是从法身中，依众生的福德力而显现的。所化众生有清净和不清净两种，清净的众生面前显现的是报身佛，不清净的众生面前显现的是化身佛。八地以上的菩萨，尤其是十地菩萨面前显现的是报身佛，就是五部佛。五部佛的坛城是尽虚空遍法界的，但是只有八地以上的菩萨才能见到。十地菩萨能亲眼所见，九地菩萨能见到相似的，八地菩萨只能见到接近的。

化身佛是八地以下的菩萨以及我们这些凡夫所见的。也可以说是依我们的福德力所显现的。化身佛有殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。

殊胜化身佛：如释迦牟尼佛，在印度菩提树下示现成佛，依次转了三次法轮，以其教法度化了无数众生。如释迦牟尼佛这样的化身佛就是殊胜化身佛。

投生化身佛：《涅槃经》中说："阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，末时五百世，我现善知识，饶益汝等众。"佛所化现的具德的上师善知识都是投生化身佛，以补特伽罗的形象度化众生。

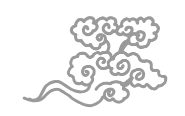
工巧化身佛：指从事铸像、画像、雕像等增上善法的能工巧匠；或所雕铸、绘画的，能代表佛身口意的这些佛像、佛经、佛塔等。佛在世的时候亲口讲过，佛像代表佛的身，恭敬佛像相当于恭敬佛的身；佛经代表佛的语，恭敬佛经相当于恭敬佛的语；佛塔、铃杵代表佛的意，恭敬佛塔、铃杵

相当于恭敬佛的意。所以我们平常用的铃杵都不能随便放，随便扔，要时时恭敬。

种种化身佛：对我们有帮助、有利益的一切显现都是种种化身佛，他是各种各样的，没有固定的模式与标准，都是从本体法身佛中显现出来的，都是法身佛的幻化和游舞。所以我们要处处感恩佛陀，在顺境中积福，在逆境中消业。有人打你、骂你、伤害你，这是帮你消业，消业也是积福；有人抢你东西、欺骗你，这是替你还债。若是有智慧，所有这些顺境、逆境等一切显现都是种种化身佛，都是成就你的助缘，都在帮助你、利益你。

无论是顺境还是逆境，若是能在其中提起正念，将一切转为道用，那么一切显现都是法身佛的幻化。显现的一切是佛的化身还是魔的化身，主要看自己的心。所以，若是你觉得有什么不对、不好的地方，都是自己的问题，不要找其他的原因，不要埋怨别人。一切都是清净的、圆满的，不清净、不圆满是自己的心。

佛与魔就在一念之间。念没有转过来就是魔，念转过来了就是佛。若是有正知正见，那么显现在你面前的都是佛，是殊胜化身佛、投生化身佛、工巧化身佛和种种化身佛。



什么是佛法

佛法是究竟的科学，佛法是健康的教育，佛法是快乐的活法，佛法是改变命运的方法。

很多人不了解佛法，说佛法是迷信；也不了解佛教，说佛教是在搞迷信。其实信佛不是迷信，佛教也从来不搞迷信。佛法里讲得一清二楚：信佛要明信，不能迷信。不明白地信就是迷信，佛也反对迷信。佛讲的因果、轮回、无常、空性，都是宇宙人生的事实真相。佛希望众生都能了解六道轮回循环往复，懂得三世因果丝毫不爽，明白一切人、事、物都在一刻不停地变化，所有的一切都不是真实存在的，都是虚假的。

为什么很多人都认为信佛是迷信，佛教是搞迷信呢？有两个原因：一个是因为人们不了解佛法，不研究佛法就轻易下结论；另一个是有些信佛学佛人的行为不如法，确实是搞迷信。但这完全是个人的问题，不是佛法的问题。

佛讲，任何时候都要依法不依人。所以，不能以人的行为来衡量佛法、判断佛法，佛法与人是两回事。

有的人学佛修行非常如法，把佛法融入到相续中，把修行运用到生活中。这种人可以代表佛法，我们可以用他们来衡量佛法。然而很多人学佛修行不如法，佛法和相续脱节了，修行和生活脱离了。佛法没有融入到相续中，修行没有运用

到生活中，相续没有变成佛法，生活没有变成修行。很多人虽然在表面上很虔诚、很精进，但是始终没有得到修行的利益，相续没有任何改变，生活没有任何好转。有的人只信佛、不学佛，把佛当成神去求，去拜。有的人虽然也懂得了一些道理，但却是口头上的文字游戏，说的时候滔滔不绝，出口成章，行为却是另一套，完全与佛法背道而驰。这些无疑给社会造成了不好的影响，导致了很多人对佛法没有信心，不感兴趣，甚至还诽谤佛法，诽谤修行。我们自己给佛教带来了好的影响还是坏的影响？需要谨慎观察！

佛法是究竟的科学

现在的科学非常发达，但是依然没有达到佛法的高度，佛法已经超越了现在的科学。佛所成就的境界，不仅是世间也不仅是出世间，而是世间出世间的一切法。对宇宙人生的事实和真相，佛经里都有描述，而且描述得非常仔细、透彻；对于外器世界和内情众生，佛法里均有讲解，而且讲解得非常圆满、究竟。

佛在两千五百多年前讲，时间、空间、众生是各种各样的；佛讲三千大千世界是一尊化身佛所化的刹土，三千大千世界有无数，化身佛也有无数，无量的世界里有无量无边的众生。现在的科学也承认，在我们这个世界之外，还有很多世界。

佛讲的那些境界，有的人能感觉到，有的人感觉不到。人的见闻觉知是有限的，以我们肉眼看不见的东西、以我们的智慧衡量不了的东西、以我们的内心想象不到的东西有很多。现在很多科研成果，若是放在以前，我们根本无法想象、无法接受、无法相信，现在事实都摆在眼前了。所以，我们不能盲目地因为自己没有感觉到、没有认识到就否认。

佛法是健康的教育

人都需要接受教育，但现在的很多教育都不健康、不究竟、不圆满，所以对社会、对人类不仅没有好处，反而还有很多坏处。现在地球变了，世界变了，一切都和以前不一样了，天灾人祸层出不穷，这都是人类造成的。人也变了，变得不讲仁义、不讲道德、不讲人情，只讲利益了。现在是钱财第一，生命第二，仁义道德第三。为了钱财可以舍弃生命，为了利益可以舍弃仁义道德。这都是颠倒！

莲师曾经说：“不是地球在变，而是人类在变。”人的追求、欲望无有止境，为了实现欲望而不择手段，所以造成了这样的后果。这都是因为没有健康的教育。人是可以教育的，可以从小开始教育。有健康的教育，才有健康的心灵，才有规范的行为，才不会造成这些恶果。所以说，健康的教育是非常重要的。

佛法教你怎样行善积德，为人处事；教你怎样淡化欲望，减少欲望；教你学会圆融，学会容纳；教你怎样为社会奉献，

为人类付出；教你怎样建设一个健康的社会，建造一种美好的生活……懂得佛法，修持佛法的人，绝不会给社会造成坏的影响，不会给人类带来不吉祥的事情，他只会帮助社会与人类向好的方向发展。所以佛法是种最健康、最圆满的教育。接受这样的教育，人们才能有一个健康的心灵，有一种规范的行为，这样对社会、对人类、对家庭、对个人才能有极大的利益。

佛法是快乐的活法

佛法是种活法，生活是种修行。学佛修行能让人轻松自在，快乐幸福，身体健康，家庭和睦，工作顺利，心想事成。我们明理了，心里就没有烦恼，没有痛苦了。学修佛法能让你的心灵超越一切烦恼痛苦。

佛法不离世间法，出离心也不是逃避心。出离，不是身要离开社会，离开世间，而是思想、精神、境界要超越世间。把人世间这些名闻利养都看淡了、看破了、放下了，心里不挂碍任何一种东西，这叫超越。我们要超越轮回，超越三界，要超越人世间的这一切，而不是要逃脱。

“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”心要超越，就是要看破、看透、放下。因为诸法都是无常的、虚假的，没有不变的、可靠的。什么叫看破？看破是要将一切看明白、看透彻；什么叫放下？放下是一种心态、一种智慧、一种觉悟，是不挂碍、不贪恋、不放弃。

真正有出离心了，真正能够放下了，不用放弃一件事，不用放弃一个人，一切都可以接纳。觉悟了，有智慧、有善巧方便了，就没有障碍了。真正看破、放下了，超越人世间的一切法了，这个时候心里不会有任何挂碍和烦恼，心会了了分明，如如不动。

了了分明，是一点都不糊涂，一点都不犯错误；是生活美满，工作顺利。如如不动，是心里没有任何障碍和烦恼。心清净，始终有一个好心情，身体自然就健康。如果总是有烦恼，心随着外境动，即使物质生活再优越，身体仍然会受到伤害。

现在人们都非常注重营养、卫生，但是病魔缠身的人仍然不计其数，因为营养与卫生解决不了根本问题。要想从根本上解决，就要学修佛法。有健康的心灵，有好的心情，才会有好的身体。

家里的吵闹都是相对立的。若是没有你这边的仇恨、争吵，就没有对方的回应。如果对自己的儿女等家人，能无私地奉献、付出，还能容纳、圆融他们的不足，能接受他们对自己的不满与伤害，这才是真正的有修行。这样家庭就会和睦，工作就会顺利。有佛法、有修行，就能安居乐业。

现在很多人生活工作都不顺利，是因为妄念太多，分别念太重，把正念污染了。如果没有这些杂念妄想、分别执着，心里清净轻松了，一切都会很明白的。有正知正见了，事事都能想得周到，事事都能做得圆满，一切自然就顺利了。

身体健康了，家庭和睦了，工作顺利了，能对社会、对人类做出贡献了，世间的名闻利养自然就随着你来了。世间圆满的同时，出世间也圆满了。去学修佛法，去超越世间，这叫“点火”；世间的名闻利养自然就得到，这叫“有灰”。

假如没有佛法，没有修行，我们所追求的快乐幸福会离我们越来越远。佛法是成就一切、圆满一切的方法。每个人都想圆满成就、幸福快乐，都想解脱烦恼痛苦，都想万事如意、心想事成。真要实现这些愿望，真要达到这些目的，唯一的方法就是修持佛法。

若是没有佛法这个活法，一定会活得非常痛苦。有家没家，有钱没钱，有权没权都一样。家家都有难念的经，人人都有苦恼的事，都是站在不同的角度感受不同的痛苦。有佛法怎么都是快乐，有修行怎么都是幸福。



人身真实的价值

能让自己解脱，还能帮助别人解脱，这才是真本事，才是人身真实的价值和意义！

芸芸众生生存于世，表面看是自由的，实际上却不知道自己有多可怜。在轮回中受尽了痛苦，可是还没有受够，还

在执着，还在自以为是、自作主张，放不下自我。

其实，人非常脆弱渺小。在各种灾难面前，即使有再大的权力，有再多的钱财也派不上用场，那时可能连只蚂蚁都不如！蚂蚁还能在废墟里爬行，而人最后连尸体都无有踪迹。即便如此，我们的傲慢心依然炽盛，觉得自己高于一切。

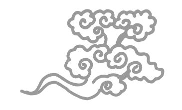
吃喝嫖赌这些世间的刺激都是痛苦的因、痛苦的果。但是你当时感觉不到，因为陷进去了。过后对你的身体、精神都有一定的损害。从因果来讲，还要感受很多的恶果，要堕入恶趣，感受地狱、饿鬼、旁生道的痛苦。一时的欢乐换来的却是无尽的痛苦。所以这都不是真正的珍惜人身。

作为一个人，如果不学佛修行，和动物没有什么区别，甚至很多地方都不如动物。比如，那些小动物一生下来就能飞，很自由，可我们连上几层台阶都很费力，气喘吁吁的。如果要去很远的地方，还要靠交通工具，费尽周折。动物“穿”一件“衣服”度过四季，而我们在一天当中都要换几次衣服，非常麻烦。虽然我们觉得自己非常了不起，但仅仅是吃喝玩乐方面，我们都不如动物！

蚂蚁、苍蝇、蚊子在我们眼里是最渺小的，但是它们也有自己的生存方法，有自己的生活方式，有自己的追求和享受。若是它们想吃喝玩乐，随便到哪里都可以。它们每天东飞西跑，就是为了生存，为了生活！但是要学佛修行，它们都无能为力，连一句佛号都念不了，所以它们要解脱、要成佛有一定的难度。佛在经中讲过，虽然很多佛菩萨也以动物

的形象去利益众生，但肯定是很费力的。

吃喝玩乐不是人身的价值，学修让自己与他人能够离苦得乐的方法，才是人身特有的价值。把人身用在精进学佛修行上，这样对自己的身体、精神乃至一切的一切都有帮助。身体会越来越健康，精神会越来越愉悦。能让自己解脱，还能帮助别人解脱，这才是真本事，才是人身真实的价值和意义！



什么叫修行

我们要从哪里解脱呢？要从坎坷、烦恼中解脱。要在哪里圆满呢？要在生活工作中圆满。要圆满什么呢？要圆满自己的身体，要圆满自己的家庭，要圆满自己的工作，要圆满自己的一切。

我们来探讨一下什么叫修行。佛法是最究竟、最圆满的科学，我们精通了佛法，才能彻底明白宇宙人生的事实真相。佛法是最究竟、最圆满的真理，精通了佛法就等于精通了一

切。佛法是最究竟、最圆满的教育。我们接受了这种教育，继而以佛法来纠正、规范我们的思想和行为，才能达到最究竟、最圆满的境界。修行是修正自己错误的思想和行为，我们的思想和行为没有任何错误与漏洞了，才能彻底改变心态。心态改变了，命运才能改变，一切才能改变。一切都好了，我们就解脱了。

佛法是一种轻松自在、快乐幸福的活法。我们通过佛法，通过修行，最后身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切能吉祥圆满。这叫解脱，也叫成佛。

佛要求我们先要懂得什么叫做佛法，明确了佛法对社会、对人类、对个人的帮助和利益以后，再去修持佛法。

“法门无量誓愿学。”佛法共有九乘次第，这些我们都要精通、掌握。但是，真正学习佛法时，不能东抓西抓，要系统地学。小乘大乘、显宗密宗，有共同的也有不共同的，不能混淆。如果有时学小乘，有时学大乘，有时学密宗，有时学显宗，这样学来学去最后都是一知半解、似懂非懂。

其实佛理都是相通的，彼此没有矛盾与冲突。佛三转法轮，宣讲了八万四千法门，是针对不同根器的众生应机说法。众生的根器和意乐不一样，所以佛讲的法有共同的也有不共同的，这是很正常的。从表面上看，似乎有冲突、有矛盾，前后不一致，其实这是我们自己的智慧不够，没有精通佛法。所以，大家要系统地学修佛法，全面掌握了佛法，从浅入深，

由低到高，对佛法有一个全面概括的了解和掌握，然后按次第修持，才不会出问题。

闻思修是有次第的，先听闻然后去思维，最后再去修持。听闻就是认真听开示，看相关资料，了解掌握基本内容。思维就是将最重要、最精华的部分掌握，在心里反复思维。修就是融入到相续中，运用到生活中，一点一滴地去对照，去改变自己。先听闻，后思维，最后去实践。

戒定慧是有次第的，有戒才能有定，有定才会生智慧。出离心、菩提心、般若空性智慧也是有次第的。先有出离心，在此基础上再修菩提心。有愿行菩提心的基础，再去修空性智慧，这样才能得到法益，才能成就。

现在好多人都不按次第修行。有的人不受戒就直接修定，有的人没有戒和定的基础就直接修慧。有的人连出离心都没有，就去修菩提心。这都是不如法的。想一步登天，是不可能的。这种好高骛远的修行状态，会让你越修越学越难，越修越没有信心，最终不会有任何成就。所以都要一步步按次第来。

学佛修行的过程是知错改错的过程，然而烦恼、习气，毛病、缺点不可能一下子都改正过来。学佛修行不是一下子就能学会，就能修成的，这不是着急的事。我们的本师释迦牟尼佛，经历了三大阿僧祇劫的漫长时间，最后才成就、才圆满。一步步地去认识自己的错误，改正自己的错误，最后能彻底改正，才是圆满的。如同佛在经中所讲，学佛人就像

初一的月亮，初时不会太明亮，还会有很多亏缺。但越往后越圆满，越往后越明亮，到了十五就彻底圆满了。

真正学佛修行应该是越学越明白，越修越有信心，越学越轻松，越修越自在。现在很多人，修行都是虎头蛇尾。刚开始很精进、很用功，时间久了，就没有最初的进取精神了。越修越懒，越学越不想学；越学越糊涂，越修越不自在了。这是什么原因？就是不如法。佛法是让你解脱，让你轻松自在的方法，学佛修行不可能给你带来压力，也不可能给你带来烦恼。如果给你带来了压力，带来了烦恼，就是学修不如法，就是学偏修偏了。是自己没有掌握好，没有表里如一、如理如法地修，是自己造成的。如果出了问题，就应该及时调整方向，改变方法，否则距我们的愿望、目标会越来越远。

现在，不按次第学修佛法的现象非常普遍。应该随时纠正自己的修持方法，随时调整自己的修行状态，不能一错再错。希望大家都能用佛法对照自己，不要好面子，不要考虑多余的事情。真正的修行人应该是拿得起放得下的。

人不怕犯错误，就怕不知道犯错误，不改正错误。我们都是凡夫，即使做错了也是很正常的，只要能回头就行。如果不回头，一直走，就相当可怕了。希望大家都能认识到错误，都能改正错误，从基础开始，按次第一步步学修。这是最稳妥、最便捷的修行道路。

将自己所领悟到的这些佛法的知识、智慧、境界融入到相续中，运用到生活中，才能得到法益。如果相续和佛法脱

节，没有把佛法融入到相续中，没有让修行改变心态，修行就没有意义了。

我们现在明白的这些，都是佛菩萨、成就者们的境界，不是我们自己的。如果能把自己的相续也变成他们那样的相续，自己就能成为佛菩萨，成为成就者了。倘若没有把他们的功德融入到自己的相续，我们还是凡夫，还是没有得到佛法里讲的成就。

我们要从哪里解脱呢？要从坎坷、烦恼中解脱。要在哪里圆满呢？要在生活工作中圆满。要圆满什么呢？要圆满自己的身体，要圆满自己的家庭，要圆满自己的工作，要圆满自己的一切。这就需要我们将佛法运用到生活中、工作中，让生活、工作变成修行。

佛在经中讲过，我们吃一顿饭也许是善，也许是恶，也许是不善不恶。如果说在吃饭之前先做供养，吃时有一种清净的心态，这样吃饭本身就是善。如果没有这么高的境界，也可以转念。我们吃饭是为了什么？是为了行善积德，帮助别人，利益众生。这样发心，吃饭也是善。如果盘算吃完以后去杀生，去偷盗，去伤害众生，那么吃饭就是恶。如果吃饭时什么也没想，不是为了行善积德，也不是为了造恶业；既没有保持那种清净的状态，也没有在贪心的状态中，只是糊涂地吃，就是在无记中，这就是不善不恶。

我们可以以此类推：若能保持一个清净的心态，那么我们所有的言行举止都是善。佛讲过，在贪嗔痴的状态下所做

的一切都是恶，在不贪不嗔不愚痴的状态下所做的一切都是善。如果以一个清净的心态去吃饭、去工作，去做任何事情都是善。若是以一个恶的心态，所做的一切都是恶。心善一切善，心恶一切恶，心正一切正。每一个言行举止、起心动念，都可以是善，也可以是恶。我们修行，就是要将恶的心念转变为善的心念。

念佛念心，就是时时刻刻观察自己的心；修行修心，就是时时刻刻调整自己的心态。佛在经中讲："唯心所现，唯识所变。"你把心放平了，一切都会风平浪静；你把心放正了，一切都会一帆风顺。

密宗很多续部里讲过"普作"，"普作"就是我们的心。"普"是普遍、所有的意思。所有的一切都是以心来造作的，也就是"唯心所现、唯识所变"。若是能转变心态，一切都会变成修行。这样，我们的生活能圆满，工作能圆满，一切都能圆满，这样我们就能从生活中、工作中解脱。解脱就是能更好地工作，更好地生活，身体健康，工作顺利，家庭和睦，一切都吉祥圆满，而且还不会有任何烦恼与痛苦。智慧圆满了，就没有任何烦恼；福报圆满了，就会事事如意、心想事成。

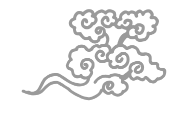
身体健康了，家庭和睦了，工作顺利了，一切吉祥圆满了，这就是福报圆满。没有任何烦恼，没有任何痛苦，非常快乐开心，这就是智慧圆满。智慧不起烦恼，慈悲没有敌人；佛法是种活法，生活就是修行。

佛法是“慈悲为本，方便为门”，不可能给你带来烦恼，带来压力。如果你学佛修行了，却给你带来烦恼，带来压力了，就是学偏修偏了。学佛修行是一种最大的享受，有佛法、有修行的人，才有真正的幸福与快乐。真正的幸福是永恒的、无漏的、不变的，真正的快乐是内心的快乐。那种无漏的、恒常不变的幸福与快乐正在不远处等待，我们不应该被这些有漏的、无常的、虚假的幸福与快乐所羁绊。

我们是颠倒的，把假当成真，把苦当成乐，其实人世间没有幸福，没有快乐。我们能够超越一切的时候，才有真正的幸福与快乐，那时我们的生活与工作等一切一切都是清净的、圆满的。

烦恼是自寻的，痛苦是自找的。没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。给自己创造一个美好的世界、美好的人生，还是给自己制造一个恶劣的环境、痛苦的人生，都由自己来掌握。

佛讲过，佛改变不了你，也救度不了你，佛只能给你改变人生、改变命运、解脱的方法。能否改变命运，能否解脱，由你自己把握。所以，自己才是自己的怙主，才是自己的建设者，自己才能改变自己，才能救度自己。



珍惜才能拥有

学佛修行不是要得到一些暂时的利益，而是要增长智慧。智慧增长了，你就不会再痛苦了。境界到位了，世间的这些利益自然就会有，一切都会圆满。

现在很多人都在学佛修行，在表面上看修行也比较好，其实连入门的都很少。我们也只是明白一些皮毛上的道理，以后还要面对很多事情，历尽很多磨难，佛道不是一帆风顺就能圆满的。

六道中有无量无边的众生，他们为什么都没有解脱，没有成佛呢？就是因为解脱成佛不容易。我们在今生今世能够遇到正法，这个福报不可言喻！尤其是在末法时期，我们对至高无上的大圆满法生起了信心，这说明我们是非常有善根、有福报的。这是宿世中修来的福报！如果我们能把握、珍惜这样的机缘，今生真的就有解脱的机会了！

那什么叫珍惜呢？就是把佛法、正法当作能得到暂时和究竟一切利益的如意宝，每时每刻忆念它、依赖它、依止它，向它祈求；千方百计、不顾一切地保护它，不让它离开自己，好好地利用它的价值，这叫珍惜。

我们遇到了正法，这不是一般的如意宝，我们能发自内心地学习佛法、修持佛法，就能解决我们生活中、心灵上的暂时和究竟的所有问题。这样你才能受益，才能得到解脱。

如果说你今天遇到了如此珍贵的如意宝，但是却没有意识到，又把它扔回垃圾堆，那还是等于没有得到一样。同样，虽然你遇到了佛法，有了这么好的机缘，但若是不珍惜，最终失去了，这样它对你来说没有任何意义。

“珍惜”说起来容易，真正要做到是非常难的。我们现在为了一点点利益，或者遇见一点点坎坷与挫折就想舍弃佛法，放弃修行。我们没有真正地利用佛法的价值，也没有用心去听闻、思维、体会佛法，更没有落实佛法，所以没有得到佛法的利益，关键的时候佛法不起作用。

学佛修行不是要得到一些暂时的利益，而是要增长智慧。智慧增长了，你就不会再痛苦了。境界到位了，世间的这些利益自然就会有，一切都会圆满。



闯过三关才能到达彼岸

能不能解脱，看你有没有出离心；能不能成佛，看你有没有菩提心。

无论是修禅宗还是修密宗，都要有基础，如同盖房子必须要打地基一样。无论你建什么样的高楼大厦，都要先打好地基。只有地基打牢固了，才可以往上建。　　　　根据自己的根基选择法门，修净宗，修禅宗，修密宗都行。佛讲的都是让我们脱离痛苦的方法，都是让我们成就的方法。若是基础没有打好，修哪个法都不能成就。

有人说念佛法门方便，念一句“阿弥陀佛”就行了。如果没有生起出离心，没有生起菩提心，也没有证悟空性的智慧，只念阿弥陀佛有什么用？曾经有位老居士说：“念佛多方便啊，边念佛边干活儿，还是念佛好。”我问她，你干活儿的时候心里想的是佛还是活儿？如果心里没有想活儿，连念头都没有还能干活儿，那就太神奇了。如果你嘴上念的是佛，心里想的却是活儿，那你念的不是佛，也就是说你还是没有念佛。

念佛能治病、能积福、能消业、能往生、能成就。但念佛必须要从心里念，必须真正懂得阿弥陀佛的含义。我们现在虽然在念佛，但实际上是念魔了。求观音菩萨，保佑全家

健康长寿，求孩子学习有好成绩，能考上大学，求事业能成功……求的都是世间法。求这些世间的福报，说明出离心还没有生起来。有的知道人间苦，轮回苦，知道西方极乐世界好，想要快点解脱，想要往生到西方极乐世界，然后再也不回来了，于是就特别执着地念佛号。这样也是自私的，说明菩提心还没有生起来。

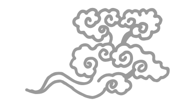
有了出离心、菩提心，证悟空性的智慧的基础，达到这个层次了，才是真正念佛。你能做到清净平等自在随缘，这时念不念“阿弥陀佛”四个字都无所谓了。在这样的状态下，吃饭是念佛，睡觉打呼噜也是念佛。但是这个境界是很高的。

出离心、菩提心、证悟空性的智慧是基础，有了这些基础，再修其他的法，一定能成就。念佛求往生也行，打坐修禅也行。修禅宗明心见性是最基本的。我们修密宗，五种圆满是基础，两个次第是方法。现在很多人都说，我开始念咒了、修本尊了。然而怎么修本尊，他也不懂。念咒修本尊，是在五种圆满的基础上，通过两个次第的方法，才能修成本尊，不是谁都能做到的。

出离心、菩提心、证悟空性的智慧，这三关必须要过！我到汉地后发现两个问题。第一个问题是还没有生起出离心，就想修高深的法。这就是没有基础，不按次第修行，这都是空中楼阁。第二个问题是没有把修行与生活结合起来，修行与生活是脱离的状态。很多人都跟我说，我也想学，但是没时间。我要上班，要做家务，孩子还没成家，等我退休了、

老了，等孩子成家了再学……这是不懂佛法，不懂修行。真懂得佛法，真懂得修行，不仅不会耽误你的生活工作，反而会事半功倍。

万丈高楼平地起。做为真正的修行人，我们只有注重基础修法，好好学修九加行，才能生起真正的出离心、菩提心和证悟空性的智慧。



修持与自相续相应的法

法门平等，没有高低之分；万法一体，没有殊胜不殊胜之分。殊胜与不殊胜是针对个人而言的。

我们平时洗脸、刷牙的时候，都可以修摧破金刚修法。修摧破金刚确实能铲除身上的魔障和业障等，但是我们却没有达到真正的效果。原因在哪里？就是发心不到位，相续不成熟，出离心、菩提心、般若空性智慧都没有齐备。其实开悟、成就很容易，就是一瞬间的事。而我们为什么不开悟、不成就？就是相续不成熟，基础没打好。相续成熟了，瓜熟蒂落，自然就能成就。

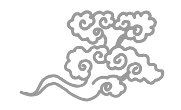
修仪轨、念佛号、诵咒语对我们的功德利益特别不可思议，但是我们很难达到那种效果。我们修的这些仪轨，都属于生起次第和圆满次第的修法，不能离开空性智慧。

法门平等，每个法都殊胜，但是要如理如法地修；如果修行不如法，法再殊胜也没有用。佛也讲过，不如法地学佛修行，正法也会变成恶趣因。不但没有功德，反而会造恶业。现在我们修的大圆满、大中观、大手印都是出世间法、大乘法，但是因为我们的发心不到位，相续还没有到那种层次，出世间法、大乘法也变成了世间法。即使修行再精进，也只能得到一些人天福报和暂时的利益，根本不能解脱，不能成就。

有些人说，“我修的是大圆满，大中观啊！”你修的法是大圆满，是大中观，但若你的相续在世间，所以法也变成了世间法。有很多大德高僧也这样开示过：“如果没有生起出离心，即使你所修的是大圆满法，也会变成世间法。”所以法和相续一定要相应，一定要了解自己的相续处在哪个层次。

现在人都好高骛远，特别想一步登天，都想修高深的法。我讲过，修加行难，修基础难。万丈高楼平地起！基础打好了，就都不难了。我们刚开始时还很精进，很有信心，很明白，现在为什么越修越难，越学越糊涂，越修越没有信心了呢？就是没有按次第学修，蜻蜓点水般地东学西学，结果一无所成。

佛为什么讲八万四千法门？就是根据众生的根器、意乐。什么叫根器与意乐？实际上就是指你的条件和爱好。你的根器、意乐在哪里？你现在有没有修大圆满、大中观的条件？如果没有这些条件，那你现在修不了这些法。所有的法门都平等，每一个法门都殊胜，但是只有修与自相续相应的法才会受益。



用智慧创造美好

世上没有完美，想开了、想通了就是完美；

世上没有完美，知足了、少欲了就是完美；

世上没有完美，随缘了、放下了就是完美。

做成一件事，要具足很多因缘，越追求完美越达不到完美。其实，世上没有完美，想开了、想通了就是完美；世上没有完美，知足了、少欲了就是完美；世上没有完美，随缘了、放下了就是完美。

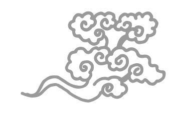
没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。遇到事情想不通，

是自己的智慧不够，修行不够，自己应该承担。假如你只以一种心态去面对，只从一个角度去思考，那么在任何时候都不会有完美。

是否完美，在于自己的心态。能站在不同的角度去思维，会以不同的方式去对待，一切就都圆满了。我做这件事成功了，这是我的因缘；他做那件事没有成功，那是他的因缘。每个人的缘分不同，福报不同，悟性不同，想法也不同。诸多因缘具足了，才能成就一件事。

三十头牛有六十只角，仔细观察，形状各异，因为每只角的因缘都不一样；三十个人有三十种想法，因为每个人的因缘都不同。

在成就者的境界中，一切都是清净的、圆满的；而在凡夫的境界中，一切都是不净的、有缺漏的。关键是以什么样的心态去面对所有的人、事、物。如果你认为不圆满，说明你的心量还没有打开，心胸还是狭窄。其实，我们学佛修行的目的，就是以智慧为自己创造美好的环境与时光，创造美好的人生与未来。在哪儿都舒服，在哪儿都快乐时，才是有修行。



通往圆满境界的阶梯

大圆满的境界相当于顶楼上美丽的花园，我们想欣赏它，就要拾级而上。而九加行就如同九层台阶，这样一层一层不停地往上走，攀过九层台阶，花园就在眼前……

大圆满法是九乘佛法之巅，是即身成佛的方法。这样一个完整、殊胜的无上法门，从普贤王如来一直传到现在，从未间断过。大圆满法的传承上师，近传有十八代，远传有很多。十八代传承上师通过三种方式将大圆满法传承下来。

普贤王如来、金刚萨埵都是佛，佛与佛之间通过如来密意传传承大圆满法。人间第一个大圆满传承上师是极喜金刚。从极喜金刚到莲花生大士都是持明、大成就者，他们之间传承大圆满法是持明表示传。莲花生大士以后到我们的根本上师法王如意宝之间传承大圆满法是补特伽罗耳传，通过口耳相传的方式将大圆满法传到现在。这是一个清净的传承与法脉，从未被染污过，从未间断过，非常殊胜。

学佛修行还要有仪轨，仪轨是一个完整的修持方法。我们所学修的净土与大圆满法都有完整的方法。比如说，我们修净土法临终往生，只要修好了往生的四个因或破瓦法，就能往生。这是佛保证的，是历代祖师们保证的。上上根基、利根者可以直接修大圆满——直指人心，见性成佛，当下圆满。其他人要学修加行，因为加行是通向大圆满的唯一之路。

有人怀疑："不修加行就不能成就大圆满吗？有些人没有修加行，不也成就大圆满了吗？"有些人看似没有修加行，但是过去世中已经修过了，相续成熟，所以今世瓜熟蒂落。没有出离心、菩提心，没有般若空性智慧的基础，相续不成熟，是不能成就大圆满的！法是殊胜的，但是你自己要成为这个法的法器。若不是法器，怎么能接到这个法呢？

我们通过修四外加行、五内加行，然后修三特加行，直至于大圆满的境界。大圆满的境界相当于顶楼上美丽的花园，我们想欣赏它，就要拾级而上。而九加行就如同九层台阶，"暇满难得"修好了，是到了一楼；"寿命无常"修好了，是到了二楼……这样一层一层不停地往上走，攀过九层台阶，花园就在眼前……

最后还有一道门，就是"三特加行"——身调和、语调和与意调和。但若是没有出离心、菩提心，想调和身语意很难。"我怎么不舒服呢？心怎么静不下来呢？"因为你连加行都没有修好，基础都没有打好，心哪这么容易就静下来？无始劫以来到现在，你的心一直在散乱，像一匹脱缰的野马，不可能想抓就能抓到，说停就能停下来的！把九加行修好了，出离心、菩提心有了，这时三门一调和，直接就进入佛的状态了。就像打开那道门，直接就进了花园一样。

大圆满的境界，佛的境界是山顶，我们虽然在山脚下，但是我们有山脚下的修法。如果你在山脚下，却总是想吃山顶上的草，可又吃不到，这样会饿死的。我们在山脚下，就吃山脚下的草；到了半山腰，就吃半山腰的草；到了山顶，

就吃山顶上的草。

我们要根据自己的根基选法门。如果连出离心都没有生起来就修菩提心是没有用的。“慈悲心”、“利他心”……说得都好听，实际上都是自私自利的。没有生起出离心，没有断掉对世间的贪恋，怎么能利益众生呢？主要是心嘛！对世间的贪恋没有了，心自然就清净了，自私自利自然就没有了，因为你已经看破放下了。心清净了再去利益众生，才是真正地利益众生。所以，如果现在没有生起出离心，就先修出离心，然后再修愿行菩提心，最后再修大圆满智慧，这是有次第的。通过这样一个完整的修持方法，完全可以即身成佛，完全可以临终往生。

我们的早课、晚课等每一个修法都是，前面有前行的修法，中间有正行的修法，后面有后行的修法。哪怕念一句“阿弥陀佛”也一样，若是没有三个殊胜的摄持，虽然在口头上念“阿弥陀佛”，但实际上念的是魔是佛还不好说。若是心里没有阿弥陀佛，心里不清净，就是在念魔。

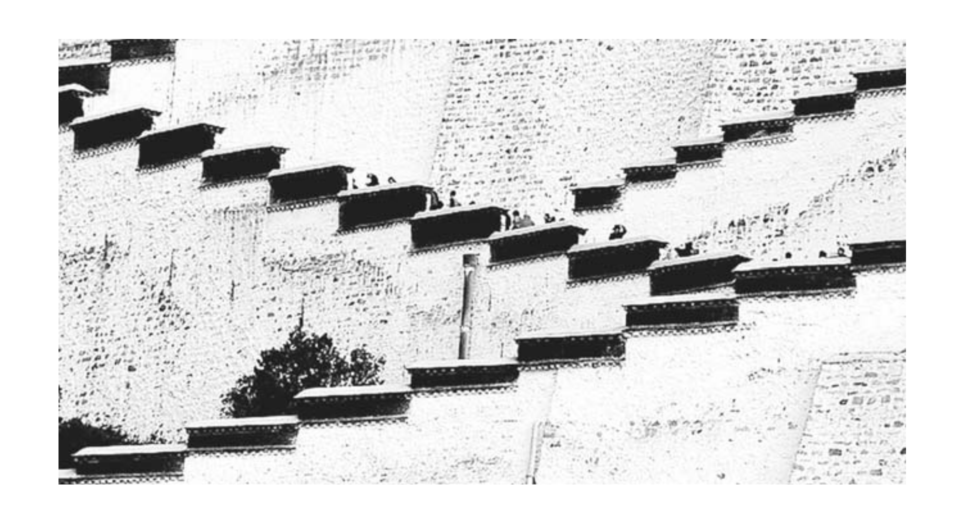
法要融入相续，才能改变相续；修行要融入生活，才能改变生活。学佛修行的目的就是要改变相续，改变生活；真正的法在相续中，真正的修行在生活中。

为什么说真正的法在相续中？因为若是修行不如法，所修的法即使再殊胜也没有用。佛也讲过：不如法修行，正法也会变成恶趣因。若是相续不清净，相续没有变化，正法就会变成邪法，变成堕入恶趣之因。法能对治烦恼，对治习气。若是没有对治烦恼，没有对治习气，相续没有改变，就没有

佛法，没有正法。

有些人很骄傲：“我明白了很多，我修了很多年，我是个老居士……”其实，没拿佛法造业就不错了。解脱是自己的事，学佛是自己的事，谁也不会勉强你，佛不会勉强你，上师也不会勉强你。想学就好好学，想修就好好修，如理如法地学修，最后才能成就。若是不想学不想修，或是不如法地学修，还不如不学不修，这样最起码也不会拿佛法造业。

为什么说真正的修行在生活中？我们讲清净、讲圆满，清净是生活清净、工作清净，一切清净；圆满是身体圆满、家庭圆满、工作圆满、人际关系圆满，处处圆满。这就是大圆满。但有些人学法后，身体越来越不好了，家庭越来越不和睦了，工作越来越不顺利了，人际关系、办事能力等越来越差了，最后人不像人，家不像家。没有这样学佛修行的！真正的修行，就是依智慧创造美好的环境，美好的生活。



拆除樊笼，翱翔天空

放飞一只小鸟，整个天空都是它的世界；

打开心窗，整个法界都是你的家；

展开你的爱，所有众生都是你的家人。

现在的物质发达了，生活条件优越了，人们吃的是山珍海味，住的是山庄别墅，出行以动车飞机代步……但是却经常烦恼痛苦，活得特别累，总是不自在。有事做时觉得身心疲惫，没事做时又觉得空虚无聊；没结婚时觉得太孤单，结婚了又觉得太麻烦；没钱时不满足，有钱了还是不幸福。这是什么原因？这是因为心胸没有打开，自己把自己关在一个小笼子里。

我们为什么要修大乘佛法，为什么要发大心、发大愿呢？就是要把这个笼子拆掉。如果你真正明白了佛讲的三世因果与六道轮回，你就会知道，所有的众生都做过自己的父母，都做过自己的儿女，所有的众生都是我们的家人，整个法界都是我们的家。明白了这个事实真相，还会有那么多烦恼痛苦吗？

本来，整个法界都是你的家，但是你却执着自己的家，执着这么一个小空间。本来，所有的众生都是你的亲人，但是你只在意周围的几个人。我们的情与爱的对境太小了，所以永远得不到大爱。

如果你真明白了法界就是我们的家，所有的众生都是我们的家人，那么到处都是你的家，无论在哪里都惬意自在，不管遇到什么样的人，都会觉得可亲可爱。这本身就是一种喜悦，一种快乐，一种幸福！





无论面对何种违缘，利益众生的愿望永不改变！

——达真堪布

第二篇

慧眼看因果

最究竟的“算命”

佛在两千五百多年前，就给我们算过命了，而且算得非常准确。佛给我们算的不只是今生今世，还有过去世和未来世，并将解决问题、改变命运的方法都教给了我们。

在现实生活中，有些人身体不舒服了，遇到些不顺心的事情了，有些不好的感觉了，往往求助于仙家、算命先生，希望他们能够“指点迷津”。他们也趁机附和：“你的身上有鬼，家里有不清净的东西……”听他们装模作样地如此一说，有些人开始生烦恼、起邪见了，心魔一起，外魔也随之显现：“是啊，昨天晚上我没睡好觉，好像窗户上有什么东西。”“你说的对，我经常梦见家里已过世的某位祖先，我现在该

怎么办呢？”这时，他们就会装模作样地开始对你施以骗术。等几天之后你幡然醒悟时，骗子早已拿了钱遛之大吉，纵使你捶胸顿足，也悔之晚矣！

其实，对于一个有正知正见的人来说，根本没有必要害怕，因为空游饿鬼到处都有，不要说在家里，即使是在寺院、在道场也无法避免。而且在过去世中，我们也无数次地做过空游饿鬼。在临终的时候如果贪恋财产，贪恋家人，就会变成空游饿鬼。所以，这不是什么离奇的事。

不用说别的地方，仅在你身上、家里，就肯定有不少空游饿鬼、冤亲债主，他们时刻都伸着手、张着嘴向你索债。但是如果机缘不成熟，即使他们再缠着你不放，也讨不到债；如果机缘成熟了，你想尽了办法也逃避不了，因果不虚，自作自受。

我们已经皈依佛门，修持佛法了，只有佛才是我们最究竟的导师，没有必要再去找其他的导师；只有佛法才是解脱烦恼痛苦最究竟的方法，没有必要再去找其他的方法。

早在两千五百多年前，佛就给我们算过命了，而且算得非常准确、高超。佛给我们算的不只是今生今世，还有过去世和未来世，而且将解决问题、改变命运的究竟方法都教给了我们。比如，短命多病是前世杀生的果报，想改变这样的命运就要戒杀放生；夫妻不和是前世邪淫的果报，想改变此命运就要护持戒律。所以，作为真正的学佛修行人，没有必要去找算命先生，也没有必要再去找其他解决问题的方法。因果才是最究竟的算命，断恶行善才是最究竟的改变命运的

方法。



恶趣的痛苦离我们有多远

我们的阿赖耶识中已经有了下地狱的种子，一旦因缘和合，很快就会发芽结果，也许过不了多久，就要遭受这些痛苦。

一日，目犍连尊者以神通去地狱，见一身长几由旬的众生在无间地狱中受苦。以其业力显现，有很多狱卒拖出它的舌头，铺在燃烧得通红的钢板大地上钉住，许多农夫驱牛耕犁，有时火焰炽燃，整个舌头与身体被一团火燃烧烬尽，一会儿又复活；又有许多农夫在舌头上耕地，耕牛与农夫的脚踏下去抬起来每步都有一个兵器出来把舌头割成一块块的碎肉，它痛苦难忍，辗转翻滚，大声喊叫。目犍连目睹此罪苦众生，用声闻智慧入定，观察它前世究竟造了何等恶业，以致于今天在无间地狱受苦，观至自己的声闻智慧无法观察到的生生世世，此众生一直都在无间地狱受苦，且此狱坏尽时

转生他狱，无有出期。

恶道里的八热地狱、八寒地狱都是真实存在的，那里的众生所感受的痛苦，我们只能大概地形容、描绘。提起地狱的痛苦，有些人虽然口头上不说什么，但心里可能在想："能有这么严重吗？是不是佛在吓唬我们？是不是为了让我们精进修行，为了让我们生起出离心而讲的方便语？哪有冰天雪地？哪有燃烧的铁地？那么多铁都是从哪里弄来的？那么大的工程都是谁建的？那么大的火是谁烧的，谁在那边工作？谁在给他们发工资？"佛在经中讲，这都是众生自己的业力感召的，都是自然形成的，都是因业力所现，因业力所感。

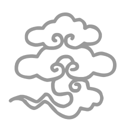
一日，目犍连尊者到饿鬼界中，在大海边看到具有两个上身、一个下身的大饿鬼，浑身烈火炽燃，热苦难忍，业力显现的铁嘴老虎、狮子、猎豹、大熊等大口地撕咬它的身体。此饿鬼不堪忍受，拼命逃窜。当它逃到另外一个地方时，还没来得及喘息，又被许多业力显现之人用刀剑等各种兵器砍刺其身体……总之，它无论逃往何处，都会被猛兽恶人追逐打杀，一个上身被砍成碎片后随即复现一个，继续被砍，这边被割成一块块时，那边又复现一个再割，业力未穷尽，想死死不了。如是无间受苦，痛苦不堪。它辗转反侧，四处乱窜，大声哭喊……生不如死。

看了以上的两则公案，如果我们对地狱道和饿鬼道的痛苦还不能完全理解和相信的话，那么我们还可以通过对人间的一些事情进行类似的观察，这样对恶趣的痛苦也能略知一

二。比如有的人一生病就是一辈子，已经奄奄一息了，没有治愈的希望了，但却死不掉，日复一日、年复一年地感受着病痛的折磨，生不如死。

畜生道的众生所感受的痛苦，也是现量可见的。人们把猴子捆在餐桌下一个固定的地方，只在餐桌上露出猴子的头顶，然后把猴子头上的皮割开，用锤子把头骨打碎，把脑浆取出来蘸着油吃。几个小时以后，客人酒足饭饱了，服务员才把捆着的猴子拉出来，这时猴子还活着。还有，厨师把活鱼的内脏掏出，然后将鱼放进油锅里炸，这时鱼还在锅里乱蹦。这还算轻的，惨不忍睹的事情还有很多……

表面上看，我们讲的是恶趣众生的痛苦，实际上讲的都是我们自己。以嗔恨心造恶业是下地狱的因，大家应该仔细地观察自相续，往昔是否以嗔恨心造过恶业？如果有，那么我们的阿赖耶识中已经有了下地狱的种子，一旦因缘和合，很快就会发芽结果，也许过不了多久，就要遭受这些痛苦。其实我们在过去世中，也无数次地下过地狱，经历过这些痛苦，如果现在不利用人身，不抓紧时间修持正法，将来还要下地狱。我们应该换位思考，把自己放在地狱众生的位置上，感受一下那些痛苦。如果不珍惜宝贵的人身精进修行，现在坐在大殿里听经闻法，也许下一刻就变成山坡上吃草的牦牛了。



懂得自然规律，才会无所畏惧

我们学佛修行、解脱成佛，不是要离开社会、离开世间，也不是要离开身处的环境和众生，而是敢于接触，敢于面对。

六道轮回的过程非常漫长，遇到逆境，我们往往都想逃避，但这是不可能的，即使逃避了也是暂时的。有什么样的种子就会结什么样的果。我们相续中有很多种子，最终都会发芽结果的。

有时候恶缘显现了，通过一些方法我们暂时也能转变或缓解一下，但因缘果报不可思议，若是业力没有穷尽，最终还会感受这些痛苦与果报，无法逃避。我们应该认识到，学佛修行就是敢于面对现实，学会解决问题，不管面临顺境还是逆境，不管遇见好事还是坏事。

密勒日巴尊者说过，他因为恐惧轮回，于是到山上研究轮回；但是当他懂得了轮回以后，他对轮回再也没有畏惧感了。六道轮回与善恶因果，是大自然中的一种规律。外器世界、内情众生，所有这些缘法都是无常的，都是空性的，都在刹那当中生灭，这也是一种自然规律。

我们学佛修行、解脱成佛，不是要离开社会、离开世间，也不是要离开身处的环境和众生，而是敢于接触，敢于面对。方方面面都能想到，而且想得细致周全；该做的事都能做到，

而且能做得究竟圆满。会生活，而且生活得快乐自在；会工作，而且工作得轻松顺利。在这个过程中还不动心，没有烦恼痛苦，一切明明了了，这就是开悟证悟、解脱成佛的真正状态。

“放下才能得到，随缘才能顺利。”放下、随缘是一种觉悟，也就是觉悟了宇宙人生的事实、真理、真相。如果我们以这样的心态去为人处事，一切都会顺利，一切都能成功。

每个人都有自己的愿望与目标，若是真正想实现自己的愿望，想达到自己的目标，就要依靠佛法、依靠修行。有佛法、有修行，我们才能生活圆满，工作圆满，一切圆满。不要总是想逃避现实。不管是家里的事，还是工作上的事，都要以觉悟的心态去面对、放下，这样才能圆满地解决一切问题，处理好一切事情。



用因果规律主宰自己的命运

用佛法衡量自己，才能找出自己的毛病；用佛法改正自己，才能真正地改变命运。佛讲“唯心所现，唯识所变”，都是因业力所现，因业力所感。一切都是自己造作的，自己的心改变了，一切都将改变。

人有各种愿望、欲望，且都想实现愿望，满足欲望，而很多时候却事与愿违。其实改变命运并非天方夜谭，当你真正掌握了正确的方法，就能心想事成。否则只会陷入愚痴颠倒的泥潭，离自己的目标愈行愈远。

“心态决定命运”，“命运掌握在自己手中”，你可否懂得这些话语里的甚深智慧呢？

命运是可以改变的，每个人的命运都可以改变。但是改变命运要靠自己，不是要靠别人。有的 教派讲，命运是天生注定的，不能改变；有的教派讲，命运是可以改变的，但是必须要依靠外在的神。然而，伟大的佛陀并不承认这些观点。佛陀讲，自己才是自己的怙主，自己才是自己命运的主宰。快乐是自己创造的，痛苦也是自己制造的。

很多人都认为自己很善良，从来不造恶业，也没有犯过错误。其实，我们所认为的善不一定是善，我们所认为的恶也不一定是恶，因为我们没有智慧。善恶的标准是什么，怎样取舍善恶，佛法里讲得非常清楚。

佛法就像镜子，用它好好地照自己，才能照出自己的毛病；佛法就像杆秤，用它好好地称自己，才能称出自己的分量。我们只有用佛法衡量自己，才能找出自己的毛病；用佛法改正自己的缺点和错误，才能改变自己的命运。佛讲“唯心所现，唯识所变”，都是因业力所现，因业力所感。一切都是自己造作的，自己的心改变了，一切都将改变。

六道轮回、三世因果这些道理非常重要，佛教所有的理念都是从这里建立的。如果我们没有懂得因果和轮回，就不会懂得佛法；如果我们深信因果和轮回，心胸就会豁然开朗，所有的一切你都会心甘情愿地接受。如是因如是果，没有人伤害你、欺骗你，没有人让你烦恼痛苦，都是自己曾经造作的，都是自己的因缘果报……

佛讲的“三世因果”是一种自然规律。种瓜得瓜，种豆得豆。你做善事了，就会得到善果；你造恶业了，就会感受恶果。你在感受恶果的时候，不应该怨天尤人，应该怨自己，为什么要造这样的恶业？所以知错改错非常重要。

忏悔就是知错改错的过程，你知道自己犯下的错误，并且对这些错误有深切的追悔之心，才能破坏相续中的恶业。你的相续本来是清净的，后来被染污了，现在要恢复原状，要返回当初的状态，就要改错。发自内心地发誓发愿：从今以后纵遇命难也不再犯这样的错误。这样才能转变因果，改变命运。

三宝是见证，因果是标准

你的发心动机是恶，你所做的一切都是恶，别人怎么赞叹，都没有用；你的发心动机是善，你所做的一切都是善，别人怎么诽谤，也没有事。在上师三宝面前，在因果面前，自己是清白的就行。

在现实生活中，很多人为表明自己的清白，都会说“苍天可鉴！”这是他们做人的准则。世间法尚且如此，何况作为上师三宝的追随者，更应该有自己的见证者，有自己为人处事的标准。这个见证者就是上师三宝！这个标准就是因果正见！

大家应该好好地学修佛法，让因果等正见尽早尽快地融入自己的相续，这才是头等大事。因为这才是真正利益自己的如意宝啊！别的都无关紧要，一切随缘。因为一切是无常的，随时都在变，都不可靠。今天有感情，结婚了；明天就没感情了，离婚了。今天爱得死去活来，是亲人；明天又恨得咬牙切齿，成仇人了。这都是无常的，像演戏一样。心的变现，是种神奇的魔术。无论是好还是坏，我们都不能当真。如果我们当真了——或生起了贪心，或生起了嗔恨心，受伤的是自己。

我们不要太在乎别人的脸色、面孔，不要活在别人的唇舌下。因为这些是最不可靠的。也许现在他笑容可掬，没过

几分钟就冷若冰霜了。也不要太在意别人对自己的评价或议论，这也是不可靠的。很多人都是当面一套，背后一套；嘴上一套，心里一套。凡夫往往不是依事实说话，而是凭感觉。他高兴了就会赞叹你，而且特别夸张；他生气了就会诽谤你，也特别夸张。其实，没必要被这些所左右。如果你本身确实不好，别人再怎样赞叹你，你也不会因此而变好；如果你本身确实好，别人再怎样诽谤你，你也不会因此而变坏。如果你真的看透了，看明白了，自然就不会在乎这些了，主要是把握住自己，心地纯正、内心清净就行了。内心清净了，即使三界所有的众生都来污染你，你也不会被污染。

作为一个修行人，我们要以上师三宝为见证者，以因果为标准。自己最清楚自己，自己最了解自己。我们能做到面对上师三宝时不愧疚，面对因果时清清白白，面对自己时问心无愧，就行了。

作为一个修行人，表里如一、心口一致、心行一致，才能问心无愧。如果阳奉阴违、口是心非，最终吃亏的是自己；倘若愧对三宝，愧对众生，愧对自己的良心，最终受到惩罚的也是自己。这是因果，是宇宙人生的一种自然规律，不是有人在陷害你，也不是有人在给你制造痛苦。善事是给自己做的，恶业也是给自己造的，如是因如是果。你做善事了，不可能别人得到善果；你造恶业了，不可能别人得到恶果。自作自受，所有的一切都将由自己承担。

浪费公家的财物是消耗自己的福报

有机会使用公家、单位的财物，这也是自己修来的福报，浪费这些就是消耗自己的福报。一旦福报耗尽了，就要感受恶果。

现今社会，占用、浪费、挥霍公家和单位财物的现象非常普遍，其实这个罪过特别严重，这都是消耗自己的福报。通常，人们都会认为这是单位的、老板的、国家的，可以随便用。殊不知你能有这样的机会，是累世积来的福报。但是众生愚痴迷惑，没有智慧，不懂这些道理，以为占了便宜，实际上是吃了大亏。

珍惜财物，节约资源，就算是一个普通人也应该做到，更不用说学佛人了。在任何地方都不应该乱花乱用，比如坛城的水电等，你认为是别人的，实际上这是十方众生供养上师三宝的。如果浪费坛城的财物，福报消耗得特别快。我们都是相信因果，相信轮回的人，所以不要随随便便、糊里糊涂，更不能不择手段地追求享乐。不顾及因果，如同饮鸩止渴，来世要为此付出代价。

在人天以下，有地狱、饿鬼、旁生道，投生为人是最难的，下地狱是最容易的。能得到人身，这是难得的福报。很多人都不相信会下地狱："哪有啊？这样就下地狱了，那谁也不能投生人了！"下地狱的众生多如大地之尘土，投生为

人的稀如指甲之微尘。地狱的痛苦我们讲过，苦不堪言；而当果报现前之时，又只能忍受，无处可逃。

“我有机会拿国家、单位的财物了，一定要抓住这个机会，多拿一些。”这都是造业，福报很快就会耗尽的，现在的富有只是几年、几十年的事，与以后无始无终的轮回比起来，只是一瞬间。现在我们偶尔饿了一天、冻了一夜都觉得难熬，这与地狱、饿鬼的痛苦比起来又算什么呢？因果不虚，大家不能鼠目寸光、因小失大啊！

现在已经到末法时期了，相信因果，相信轮回的人越来越少了，如果真的相信了这些，解脱成佛就容易了。现在的学佛人为什么对解脱成佛缺乏自信？就是因为不明人生真相，不信因果和轮回。我经常说：“好好学、好好修，解脱容易，成佛也容易。”但是大家都不相信，总是怀疑：“我行吗？我罪孽深，烦恼多，习气重。”这算什么呢！佛法是圆融的，只要真心忏悔，认真修行，这一切都可以消尽，如同再浓重、再长久的黑暗，都会刹那消失在阳光的照耀中。



转病成福

不管是何种事情，本身没有好与坏。好与坏是我们自己的分别心制造的，是我们自己分别、执着出来的。

遇到一种障碍，能增加一种智慧；遇到一种违缘，能提升一个层次。

比如说今天生病了，不要把它看成是生病，而是去病。为什么这样讲呢？因为如果没有过去种的因，今天不可能生这种病。这些病本来就在身上存在的，今天缘分成熟了，病显现了，也可以说是业力现前了。我们造下业因，叫“生病”；今天受到报应了，叫去病。有智慧的人，怕造恶业，不怕感受果报。没有智慧的人，怕感受果报，不怕种恶因。种这个因了，将来肯定要受这个果；现在受的这个果，是你以前种过因，这是消业还债，也是去病去魔，是好事！

但是我们这些凡夫，种恶因的时候不害怕，受恶报的时候害怕，这是颠倒的。生病了不可怕，如果你真有修行，这是窍诀啊！

第一，今天发现有病了，说明你造的业还没有消净，欠的债还没有还完，你要忏悔往昔所做的所有的恶业，尤其是忏悔杀生的恶业。通过忏悔，这些恶业都可以消尽，业消了果就没有了，病就好了。

第二，生病肯定也与冤亲债主有关系，还债的机会来了，

你不应该害怕，应该面对，对那些冤亲债主要多发慈悲心，让他们满意，这样债就还了。

第三，修行的机会来了，你可以利用这个机会，修自轻他重菩提心、自他相换菩提心，希望自己能承担众生的病痛。通过这样的修法能消业积福，能还债，还能提高自己的修行层次，这是好事！

但是如果不懂这些道理，患了病就心慌意乱："完了，怎么办啊？"这样又造业了。这是自己的因果，你不相信因果，就是邪知邪见。怕自己身上有东西，怕其他众生干扰，就去找人算命。算命的人说你身上有何种东西，命里有什么坎坷……这样，你对冤亲债主又增加了怨恨，又增加了恶业；为了营养去杀生，去吃一些不净的东西，又造了杀业。自认为很有福报，其不知"福所居兮祸所依"，新的一轮因果循环又开始了……



因果的转变与超越

不懂因果的人，就是不懂佛法的人；不取舍因果的人，就是不修持佛法的人；不相信因果的人，就是不相信佛法的人。

世上不会有无缘无故的事。很多人都想不开：“我为他付出那么多，做了那么多事，怎么没有回报呢？”你没有得到回报，是因为你没有真正付出。你表面上为他付出，实际上是为了自己的利益。你这样付出是还债，肯定是前世欠他的。现在你为他付出，他来世再还你，就这样不断地欠债还债，报恩报怨，系缚于轮回。

人际关系也是一样。有人喜欢你，心里就高兴了；有人讨厌你，心里就不舒服了。喜欢和讨厌是相对的，有喜欢就有讨厌。每个人的因缘不同，不可能每个人都喜欢你，也不可能每个人都讨厌你。

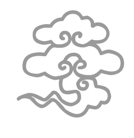
如果你喜欢一个人，他却不喜欢你，你也应该明白，这不是无缘无故的，也许是前世他喜欢你，而你讨厌他，这是你们之间的因果。有欠有还，不必烦恼。如果你心里想不通，继而烦恼痛苦，这就是不相信因果，没有修行，没有达到开悟证悟的境界。

讨债还债，报恩报怨都是因果关系。想不通，烦恼痛苦，不会解决任何问题。那怎样才能彻底改变现状？求菩萨求神，

都无法解决这些问题。我们必须要通过佛法，通过修行才能解决。当你深信了因果，并且懂得了因果报应丝毫不爽之后，才会心平气和地面对这些事情，你才会无怨无悔地付出，尽心尽力、心甘情愿地做事，关心他，照顾他，这样才能慢慢了缘，才能互不相欠，才能解脱。

通过修行，最好能超越因果，最起码也要转变因果。转变因果就是忏悔自己往昔所造的恶业，彻底断恶行善，这样我们在现实中存在的各种问题才能得以解决，我们的生活才能有所转变。超越因果就是你开悟、证悟了，真正了知并且体会到万事万物，山河大地，一切法都是无常的，都是空性的，都是如幻如梦的，有这样的见解与智慧，继而不再疑惑、执着，这样不但会超越因果，而且可以不受任何因果。

当你真正明白并且深信了这些道理，你一定会想得开、想得通，一切释然，这就是开悟；你用心去落实了、做到了，这就是解脱。



慧眼看因果

有修行，有成就了，才能不受因果，才可以超越因果。之前，要知道一切都是自己的因果，然后去转变因果。

当我们生病、疼痛难忍时，首先要知道，这是自己的因果，是自己曾经杀生的果报。如果你能相信这个道理，然后如理如法地忏悔，才能消掉这个恶业。业消掉了，果自然就没有了，病痛也就消除了。如果你能爱护自他的生命，多放生，就可以得到健康长寿的果报，这就是转变因果。

很多人都想赚钱发财，但始终不能如愿以偿，依旧贫苦不堪，这是前世偷盗的果报。命中有财才能发财；命中无财，即使再怎样求财，再怎样做发财梦也没有用！你要相信因果，诚心忏悔，才能消除贫穷的果报。在家里、在单位……在任何地方，不求回报地付出钱财、智慧等，去做财布施、法布施、无畏布施，才会财源滚滚。舍得，舍得！有一颗舍心，才会得到你想要的。

现在很多人不是在积累福报，都是在消耗福报。在道场、单位等地方恣意挥霍、随意使用，如果你认为这些东西是他人的，是国家的，于是随便花随便用，这样最消耗福报。你能得到或使用这些财物，都是自己的福报；浪费这些，就是在消耗自己的福报。

在家里也一样，不能随心所欲，总想占别人的便宜，什

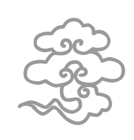
么事也不做，好像很有福报。这也是消耗福报。你让家人做事，自己不做，这是你在欠家人的，总有一天你要成千上万倍地还！你若相信因果，就应该没有要求、尽心尽力地付出。有的人也做了很多，但心里总是不平衡，总是报怨，这样就不是真心，也是造业。只有心甘情愿地付出，才能消业积福。

很多人总是想说服别人，改变别人，但却没人听，没人信，没有威信，这是前世说妄语的果报；很多人爱说话，但却没有威力，又造了很多口业，这是前世说绮语的果报；有的人不管是在夫妻之间，母子之间，朋友之间，总会遭遇一些流言蜚语，这是前世说离间语的果报。这都是自己的因果，你想改变这种状况，就要多忏悔，真心改过，然后多说谛实语，多说悦耳语，多念诵经咒，别再说谎欺骗他人，这样才能转变因果，才能解决问题。

很多人与家人相处的时候，不愿付出，总想占便宜，总想得到好处和利益，只知道自己的感受，不考虑别人的感受，互相之间不是真心实意。如果得不到利益，就不去关心对方了。很多夫妻之间不和睦，离也离不了，过也过不下去，总是吵吵闹闹的，互不关心，没有真正的感情，这种现象特别普遍。其实这都是因果，前世肯定邪淫过。邪淫的果报就是这样：夫妻不和，彼此成为冤家，互相伤害，哪怕是互相看一眼，心里都不舒服。今天去这里求，明天跑那里算，都解决不了问题。我们一定要从心里忏悔，然后多受持戒律，这样才能改变现状。

我们真正开悟证悟以后，有修行，有成就了，才能不受因果，才可以超越因果。之前，要知道一切都是自己的因果，然后去转变因果。佛法里有特别明确而又正确的方法，只要加以对照与对治，一定能改变。

慈悲的佛陀已经把三世因果的慧眼给了我们，我们是否看得清楚，看得真切呢？







无论面对何种障碍，救度众生的事业永不放弃！

——达真堪布

第三篇

拿什么拯救你　我的命运

在无常到来之前改变命运

“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于轮回，业网极广大。”但是很多人对此依然没有一点儿恐惧感、急迫感，还在懈怠、散乱。如果你把佛所讲的因果轮回都当成故事听了，那你也只能成为轮回中的故事。

……

“江山易改，秉性难移。”业力不容易改变，烦恼不容易降伏，无始劫以来的习气更不容易对治。当我们遇到对境、遇到违缘时，如果还和凡夫一样，没有一点儿正知正见，没有一点儿智慧，那么到临终的时候，大势已去，就无法掌握命运，改变命运。所以，要想改变命运，必须深入再深入，

用心再用心地学修！

我们听闻佛法，从中获得了些许利益，也许对世间的贪恋和执着减轻了很多，但这是暂时的。这种偶尔的善念，偶尔的出离心都是不可靠的。想要在相续中生起稳固的出离心，彻底断掉对世间的贪恋，就要用心把因果不虚、轮回过患所有的内容都融入到自己的相续中，落实到实际行动上。

什么叫造恶业？以贪嗔痴所做的一切都是恶，这是小乘、大乘，显宗、密宗共同承认的善恶标准。你自己对照对照，有没有以贪嗔痴造业？“纵经百千劫，所作业不亡。”若是造业了，第一不会浪费，第二自作自受。自己造下的业，自己要承受果报，不能由别人来代替。造恶业了只有三个去处：地狱道、饿鬼道、旁生道。

不用说无始劫以来，过去世中，仅是今生今世，你以贪嗔痴所造的恶业就已不计其数，而这些恶业的果报只能成熟在三恶道里。“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于轮回，业网极广大。”但是很多人对此依然没有一点儿恐惧感、急迫感，还在懈怠、散乱。如果你现在还在贪恋，还在执着，还在造业，就说明你还没有明白轮回过患，更没有生起厌离心，如果你把佛所讲的因果轮回都当成故事听了，那你也只能成为轮回中的故事。

人随时都会死。你今天还在庄严舒适的坛城里修法，也许明天就在炽热的铁屋里感受着地狱的痛苦；你今天还在享用佛法甘露，也许明天就在饿鬼道里感受饥渴的痛苦；你今

天还能与同修道友一起听闻正法，也许明天就在旁生道里感受着互相吞噬或残杀的痛苦。明天怎样都是不确定的，所以大家应该有紧迫感，分秒必争地学修佛法，在无常到来之前改变命运！



把握临终的关键时刻

临终转换的一瞬间，是最关键的时刻。那时没有更多的时间容你想来想去。如果你心里装的是阿弥陀佛，是西方极乐世界，你绝对能往生。

学修佛法的目的，是永远地脱离轮回之苦，获得永恒的解脱与快乐。而往生西方极乐世界是每一个学佛人的终极目标。那么到底怎样才能往生西方极乐世界呢？

很多人都认为不用念其他的佛或本尊，因为临终时只有阿弥陀佛才能接引自己到西方极乐世界。其实，这都是分别。如果是真心实意地向往西方极乐世界，那个时候，不论是金刚萨埵佛还是药师佛，一切上师本尊都具备这个能力，都能把你送到西方极乐世界，你完全可以放心。

很多经典、论典，教证、理证，对此都有明确的说明。

从理论上讲，十方三世一切诸佛都是一体的，包括所有具德的上师都是一体的。佛祖快要涅槃时，对阿难等眷属讲过，自己圆寂后，会以上师的形象帮助他们，度化他们。第二佛莲花生大士也说过，无论是在印度还是在藏地，所有具德的上师和自己都是一体的，都是自己的化现。所以一切上师本尊都有这样的能力。

其实，即使一般的空行护法也有这样的能力。在你临终的时候，我们的四大护法就可以把你送到西方极乐世界。因为他们都是佛菩萨的化现，都是智慧护法。很多书中都有记载，世间的一些善神护法都有能力把你送到西方极乐世界，送到东方现喜刹土，何况是出世间的智慧护法呢？

万事具备，只欠东风。最关键的是，你自己是否有这样的福报和机缘，这很重要。到时候恐怕你连出离心都生不起来，还在贪恋世间，不想走。临终转换的一瞬间是最关键的时刻。那时没有更多的时间容你思来想去，如果你心里装的是阿弥陀佛，是西方极乐世界，你绝对能往生；如果心里装的是家人、财产，或其他的杂念，那就只能错过了！

乔美仁波切的《极乐愿文》里讲得很清楚，出离心是往生的根本，没有出离心很难往生，因为到时候会留恋。若是有出离心，将轮回与世间视为火坑，视为苦海，对世间没有丝毫的贪恋，日日夜夜都为求解脱而精进修行，这样就会把握住决定命运的最后关键时刻——往生西方极乐世界！

愿力可以超越业力

学佛是在心里，修行也是在心里。有违缘有障碍了，是因为业力太重了，愿力不够，愿力没有超过业力。若是决心足够大，愿力足够强，没有谁能拦得住你，没有谁能障碍得了你。

古人好学，晨夕不休。读书欲睡，以绳系头，悬屋梁，引锥自刺其股。还有韦编三绝、囊萤映雪、凿壁偷光，都是古人刻苦读书的真实写照。也许很多人认为，这种刻苦的行为在当今社会已经成为史书上的记忆了。

其实不然。在喇荣，为了能早日利益众生、救脱父母有情，很多堪布都废寝忘食，精进异常。研读经书经常到深夜十二点、一点，轻易不会躺着睡觉。实在困了，就靠着睡两三个小时，三四点钟又起来看书，日日如此。

有一次，其麦仁真堪布实在困得不行，就用绳子把头吊起来，打瞌睡低头时，绳子一勒就醒了。甚至有一次，他在额头前放一根针，打瞌睡时一扎到头，就不困了。可谓悬梁刺首。

以前喇荣晚上没有电灯，也没有油灯，很多大德高僧就追着月光研读经书，每晚逐月至山峰。甚至有时还会借着香的点点亮光钻读。燃香逐月，堪比古人囊萤映雪。他们都是

通过这样努力、刻苦地学修才成就的。没有随随便便成功的，有非凡的毅力，才有非凡的成就。决心越大，成就越快。

有人总是说困、累，说家里有障碍……这都不是真正的理由，都是借口。归根结底，就是决心不够大，愿力不够大！决心没有超过懒惰之心，愿力没有超过业力！这样的心态是不会成就的！

愿力可以超越业力！假若你的信心、决心、愿力足够大，家人也不可能阻碍你，他们看你这样坚决，就无奈了，不仅不会再反对，也许还会支持你，跟随你。若自己没有足够的决心，优柔寡断，肯定有障碍。“我要是不恒顺，怕工作没有了，怕失去家人……”不会的。如若你真有决心，真有信心，你的家人、工作，都会变成你的助缘。所以要坚定信心，放开心量：天作帷幕月掌灯！当你真的有那颗为芸芸众生的慈悲之心，相信你会无所不能！



行使选择快乐的权利

如果没有佛法，没有修行，无论贫富贵贱，和自己形影不离的就是一个字——苦。而有佛法，有修行的人，无论身在何处，伴随自己的也是一个字——乐。

生活在人世间，有谁愿意生活在没有光明的黑暗中呢？恶与恶的串习汹涌澎湃，佛法即将隐没，学佛修行的机会不再是应有尽有，作为一个修行人，谁愿意生活在没有佛法光明的黑暗中呢？因此一定要抓住这唯一解脱的机会，把“闻思修”进行到底！

然而，这个过程中最关键的是把学到的佛法理念落实到行动上，只是明白道理无济于事，面对对境的时候还是做不到，烦恼习气感召的痛苦让我们无法自拔。很多时候明知损人不利己，但还是难以自制，这就是习气，是无始劫来形成的。

我们的思想与行为都已经扭曲了，需要把这些扭转过来。这点说容易也容易，说难也难。对有善根、有福报的人来说容易，对没有善根、没有福报的人来说非常难。我们的本师释迦牟尼佛，修炼了三大阿僧祇劫才修正过来。可见，成佛是很难的，因为习气难改。就像有些人明知道吸烟耗财伤身，但也戒不掉。今生几十年的积习尚且难改，何况是无始劫以来形成的习气呢？

六道轮回是佛法的基础，佛法所有的教理都是从这个基础上建立的，如果没有明白、没有深信六道轮回的道理，就无法继续学修。人有很多过去世与未来世，但不是生生世世都为人，究竟处于六道中的哪一道，由我们自己的业力决定。我们的生生世世就像电影胶片，现在显示的这一生，只是这一大卷胶片中的一个小小片段，前后还有无尽的过去与未来。如果我们不懂六道轮回，不懂三世因果，不懂佛理，不修行，一切都将扑朔迷离，无从把握，不知不觉中就会造业，也会给学佛修行带来压力，甚至还会平添很多烦恼痛苦。

真正有修行了，表面上看是苦，实际上是乐在其中。密勒日巴尊者在山洞里生活，是一种修行的方法；有些成就者在皇宫里生活，也是一种修行的方法。

如果没有佛法，没有修行，无论贫富贵贱，和自己形影不离的就是一个字——苦。而有佛法，有修行的人，无论身在何处，伴随自己的也是一个字——乐。其实人的快乐与幸福，和外在的物质财富没有关系。但我们是颠倒的，只知道舍本逐末地追求物质财富，结果事与愿违，所以只能停留在轮回里。

龙钦巴大士修行的时候，条件特别艰苦，晚上睡觉的时候没有被褥，只能钻进大布袋，既当铺又当盖。但是他内心快乐无比。对此我也有相同感受。现在喇荣的条件与当年我在时相比是天壤之别。那时，喇荣的房子有草皮盖的，也有土房。外面下大雨，屋里下小雨；外面刮大风，屋里刮小风。

吃不好穿不暖，一到冬天手脚全会冻裂。

有一天，从家乡来了一个客人，感觉喇荣太苦了，就劝我们回去。但是我一分钟也不想离开，因为精神的享受、内心的快乐是无法用言语表达的，和物质条件没有任何关系。

我们的精神一定要超越物质，否则会非常痛苦。修行人首先要过第一关，就是出离心。真正的出离心是超越三界，超越轮回的。

修行本身就是积累福报。等你功德、福报、智慧圆满了，世间的福报不用修，自然而然就有了。修行如同点火，世间的福报如同灰，你把火点着了，灰自然就有了，不要也有。同样，你真正把“自我”放下了，也就什么都有了。



莫把无常当恒常

万法的显现时时刻刻都会变，家庭、身体、财物、感情都会变，包括我们在修行过程中出现的这些觉受也都是无常的。没有什么可靠的，别执着这些。任何时候心都要保持稳定，保持平静。

佛讲过，不管是外器世界还是内情众生，都没有恒常不变的，都在刹那中变。如果我们心中没有准备，外境突然变了，就会烦恼痛苦。其实万法的本性就是这样无常，都在不断变化中。好也会变，坏也会变，感情会变，事物也会变，变是常态。倘若明白了佛讲的轮回、无常、空性这些道理，自己心里有所准备，一旦变化了，就不会恐惧，也不会烦恼痛苦。

我们不是要逃避现实，而是要面对现实。当我们懂得了无常的道理，再去面对现实的时候，心里就会有所准备，就不会烦恼痛苦了。不管感受什么，不管面对什么，都是应该的，没有不应该的；不管发生什么，都是正常的，没有不正常的。因为诸法的本性就是这样——都是变化的、无常的、虚假的。在这个世界上，唯一不变的就是变！

所以一定要看淡，不管别人现在对你态度如何，好还是不好，都不要太当真，不要太执着，因为这都不会长久，有一天肯定会变。今天对你脸色不好，态度不好，特别冷漠，甚

至是伤害你，这个也会变。忍一忍很快就会过去，再过几天，再过几个月，也许就会变好。在生活中、工作中为人处事，都要有所准备，以这样的心态去面对，就没有烦恼，没有痛苦了。这就是修行。

而我们在生活中并非如此，把假当成真，把苦当成乐，把无常当成恒常，然后去执着。面对顺境，大喜过望。情况一变，又大失所望，又开始痛苦了。因为我们不明白诸法的真理，已有的一些好处怕失去，没得到的怕得不到，总是在这样的状态中患得患失，自寻烦恼。

不管在何处，不管在什么样的情况下，该得到的一定会得到，该失去的一定会失去。有的人心里很矛盾：这个工作对我不合适，我想换个工作，换了又怕不好。换也不踏实，不换也不踏实，心里总是犹豫，没有必要这样。不管什么都一样，“命里有时终须有，命里无时莫强求”。一切随缘而做，才是真正的自在。



心的铠甲

对方伤害你的时候，可以伤害你的身体，但是不能让他伤害你的心；对方侵害你的时候，可以侵害你的利益，但不能让他侵害你的心；对方扰乱你的时候，可以扰乱你的事，但是不能让他扰乱你的心。

生活中的苦辣酸甜不少，但办法总比问题多，因为我们有佛法。

四大假合的肉体，有病正常；无常的人生，有事正常。这都是自然现象，没什么可怕的，你明白了这个道理也就开悟了。有修行的人是勇敢的人，面对变故依然镇定，处理事情时周密妥当。而我们每遇到事情时总是手忙脚乱，不知所措。如同写字，有时候会写错，但是没关系，把心安稳下来，改一下或重新写就可以了。否则，如果心慌意乱，然后乱改乱写，就更乱了。

如果心不在了，灵魂走了，肉体是不会痛苦的。对方伤害你的时候，可以伤害你的身体，但是不能让他伤害你的心；对方侵害你的时候，可以侵害你的利益，但不能让他侵害你的心；对方扰乱你的时候，可以扰乱你的事，但是不能让他扰乱你的心。如果你的心没有动，对方就伤害不到你，干扰不了你；如果你动心了，就是伤害了你，干扰了你。烦恼痛苦都是自己找的，其实就是一颗心。佛法就是让你修一颗如

如不动的心，这是最好的铠甲！

发生任何事都是应该的，就如同照镜子。你在镜子面前照桔子镜子里就显示桔子，照人就显示人……这都是因缘，都是自己造的。境缘无美丑，美丑在人心。如果你有这样的见解，外境就伤害不到你。前段时间，一位居士的车子被人偷走了，她不仅没生烦恼，还认为这是还债，心里很轻松。这就是有修行！如果想不开，就会生烦恼。

我们走路的时候可以修行，坐车的时候可以修行——在生活中的任何时候都可以修行……每分每秒都是修行的机会，任何境遇都是修行的对境，都在给我们表法。生命短暂，转瞬即逝，要抓紧时间修行！想学学不进去，想修修不起来，这就是业障、就是魔。如果放不下自我，心就安稳不下来。魔不在别处，就在心里。明白无常，把握自心，当下就是解脱。



不同的环境，平等的心

真正开悟、证悟的时候，手掌和虚空无别，黄金和牛粪等同。明星在舞台上接受观众的掌声与鲜花，和乞丐在街上遭受人们的轻视和唾骂，没有任何区别。

解脱就是解脱烦恼，解脱痛苦。无论条件怎样，无论是否顺利，无论有钱没钱，无论有家没家，无论有工作没工作，在任何情况下都不起烦恼、没有痛苦才叫解脱。

我们现在还没有解脱，也不知道解脱是何种状态，所以无论处在哪种环境中，都一样烦恼痛苦。我们每天都在奔波忙碌，从小到大，从少到老，上学上班，成家生孩子，都是为了快乐和幸福。但这些并没有给我们带来真正的快乐和幸福，反而给我们带来了更多的烦恼和痛苦。

佛在经中讲过，众生都一样，都不愿意感受烦恼痛苦，都想快乐幸福，但是都不会种快乐的因，不会断痛苦的因，所做与所想都是背道而驰的。

在那些大德和成就者面前，我们就像个孩子。我们现在所做的一切，包括成家生孩子，就如同向空中扔石头。小孩子不知道石头掉下来会砸中自己的头，还觉得好玩儿，等砸到了才知道疼。

其实，有钱没钱，有家没家，有工作没工作都可以快乐幸福。能否达到这种状态，就看自己有没有智慧，能不能调整心态。若是有智慧，有好的心态，在哪儿都一样。

无论你是穷困潦倒，还是腰缠万贯；无论你处在何种环境，是何种身份，同样可以开心、快乐、幸福，即使是个乞丐也无所谓。那些表面上看起来风光无限的企业家和明星，其实他们内心的烦恼与痛苦是无法言喻的，他们才是真的苦。佛法、修行就是摆脱烦恼、解脱痛苦的方法。你真正学到了佛法，真正有修行了，即使俗务缠身，也可以立刻得到快乐和幸福。

解脱不是要换身份、换环境，身份、环境和快乐没有太大的关系。解脱是在任何情况下，任何时候，都一样开心快乐。因为真正开悟、证悟的时候，手掌和虚空无别，黄金和牛粪等同。明星在舞台上接受观众的掌声与鲜花，和乞丐在街上遭受人们的轻视和唾骂，没有任何区别。如果还觉得有区别，那就是解脱成就的障碍。如果我们有佛法、有修行，那么无论在何时何地，即使是面对灾难和不幸，内心也是快乐的。

凡夫是颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。我们现在所认为的这些快乐，不是真正长久的快乐，都是痛苦的因。其实没有这一刻的开心快乐，就不会有下一刻的烦恼痛苦。我们现在是发财了开心，破财了痛苦；相聚了开心，分离了痛苦。但是，如果没有发财，哪有破财呢？如果没有相聚，哪有分离呢？所以发财破财，相聚分离，看似境遇不同，实际上都是平等的。因为我们没有平等的心或者缺乏平等的智慧，所以我们现在所感受的这些，都是痛苦的因或果，都离不开痛苦。

佛讲苦苦、变苦、行苦三大根本苦。苦苦就是苦上加苦；变苦是一切都在刹那刹那当中在变；行苦是由于我们时刻都在愚痴、无明的状态中，所有的思想和行为都是痛苦的因或痛苦的果。任何众生，任何时候都离不开这些苦，从未感受过真正的快乐。因此，如果你想真正地解脱烦恼和痛苦，就要学佛修行。

成佛就是福慧圆满——福报圆满、智慧圆满。福报圆满不是指物质条件的丰富，而是指知足少欲。这样在哪里都能心满意足，都能称心如意，这才是真正的福。福报圆满也是方便圆满，方便圆满是无碍，何时何地都没有障碍。

方便和智慧，福报和智慧是双运的、一体的。有智慧才有方便，有方便才有智慧；诸法的本性是通达无碍的，你真正证悟了，有智慧的同时也就有方便了。想解脱想成佛，就要有智慧有方便；想有智慧有福报，就要学佛修行。学佛修行不是儿戏，不是茶余饭后的事，是头等大事。这是人生的真正价值，生命的真正意义。



一念凡夫一念觉

没有智慧的人，没有方便，所以有违缘障碍；有智慧的人，有方便，所以没有违缘障碍。有违缘障碍，就有烦恼痛苦。

有时，我们刚做完会供或参加完法会，就以为万事大吉，一切都会一帆风顺了，结果第二天就病了，或者生活中又出现了坎坷、挫折与磨难。此时，心中充满了疑惑："是不是佛菩萨不灵？是不是上师三宝没有加持？是不是修行没有意义？"怀疑僧团、怀疑佛法、怀疑上师……甚至因此而灰心退步，不学不修了。

上师三宝不会欺骗你，众生也不会伤害你，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，有怀疑说明你还是没有相信因果。你认为被欺骗了，被伤害了，是你自己的偏见。如果因此舍弃了上师三宝、舍弃了佛法，这是对自己最大的伤害，是自己最大的损失！

过去的祖师大德是怎样修行的？他们将所有的对境都转为道用。对你来说，有人骂你、伤害你是好事；生活中、工作中有坎坷、有挫折是好事。这都是让你生起出离心的方法，都在让你修忍辱，磨练你的心性，增长你的知识和智慧。

我们经常讲，修行就是转念。凡夫的思维叫心识，圣者的思维叫智慧。转识成智就是转心念，这样本来的心识就变

成智慧了。佛是拥有圆满智慧的人，若是要增长智慧，就要在所有的对境中转念，把一切都当成好事。能转念就是圣者，不能转念就是凡夫。

有智慧就不会起烦恼，没有烦恼就没有痛苦。山穷水尽之时，也许心念一转就是柳暗花明了。都变成了好事，都成为了助缘，这叫净土！在你的境界里只有好事没有坏事，只有助缘没有违缘，只有快乐没有痛苦，这叫修行！我们就要这样修行！



心是明镜台

“千江有水千江月”，有犹如净水般的信心，才能得到犹如月亮般的加持。

有些人学佛以后整天祈求：“祈求上师三宝保护我、加持我！”其实，学佛修行靠的是真诚、信心。你不求的时候，才能得到加持；上师三宝无处不在，只有你的心静下来了，上师三宝才能显现。

“千江有水千江月”，上师三宝就像空中的月亮，没有杂念的心如同平静的水面。水面平静了，月亮的影子才能清晰地显现在水面上。如果有贪欲、有执着，如同水面波澜起伏，只能倒映出月亮扭曲的影子。障碍、违缘、鬼魔等境相，都是自心的显现。心魔不起，外魔不生。心清净了，处处都有佛；心不清净，处处都有魔。如果有贪嗔痴慢疑，有私心杂念，虽然口里念的是佛，但心里念的是魔。口里念佛是一种表法，一种缘起，但不是真正的念佛；真正的念佛是用心念。用心念佛就是心里没有贪欲，没有贪着。

我处处强调出离心，有了出离心就不会有贪欲贪着；我处处强调菩提心，有了菩提心就不会有私心杂念。能保持如上的心态叫念佛。念阿弥陀佛不是要念词句，而是要念含义。阿弥陀佛的含义是无量光、无量寿，就是我们的本性、自性，就是无我、空性。如果没有证得无我，没有证得空性，就没有真正念阿弥陀佛。

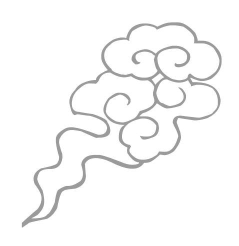
学佛就是念佛，修行就要念佛。“念佛”就是断恶行善——诸恶莫作，众善奉行。没有断恶行善，就不是念佛。现在有些人说：“不持戒也可以成佛。”哪有这样的佛法？哪有这样的教理？佛在三藏十二部所有经典里，都没有讲过这样的话！不持戒怎么能成佛？解脱要修行，修行要念佛。去掉贪着与私心，证悟无我、空性的智慧，这才是真正的修行，也是真正的念佛。

阿弥陀佛是三世诸佛的总体，无量光、无量寿是我们的本

性、自性。回归本性，回归自性，叫回归当初。你的心安住于何处？为心灵找一个家——回归当初。阿弥陀佛就是我们的归处！







宁可舍弃生命，绝不舍弃任何一个众生！

——达真堪布

第四篇

佛在红尘　活在红尘

因地制宜度众生

只有一切随缘，才能一切顺利；只有永久的随缘，才有永久的顺利。

“刻舟求剑”的故事大家耳熟能详。在剑落水的船帮上刻上记号，船停后，从刻记号的地方下水去找。如此刻板行事，拘泥而不知变通，如何成功？

年代和年代不一样，众生和众生不一样，地区和地区不一样。佛当时传讲佛法的时候也是观机逗教，是恒顺众生，恒顺地区，恒顺年代的。有的人特别执着自己的一些习惯、风俗和修持方法，固执己见。如果没有一点改变，没有一点善巧方便，怎么救度性情各异的众生？怎么在不同的时代背

景下弘法利生？这个年代的众生肯定与八十年代的众生有所不同。如果现在还保持八十年代的风俗，还执着八十年代的做法就是错误的。该保留的一定要保留，该改变的一定要改变。

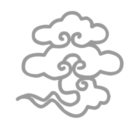
地区和地区不同。比如内地和藏地，环境与气候不一样，风俗习惯也不同。如果你到藏地，还按汉地的风俗习惯就错了；如果你到汉地，还按藏区的风俗习惯也不对。比如说，汉族人的习惯经常洗澡，若是到藏地还要天天洗澡，就不切实际了，因为环境、气候和条件都不允许。

历法也是如此。每个地区都有当地的天文历法，到某个地区就应该遵从当地的天文历法。比如说，每月的初十是莲师降临人间的日子，我们要在这一天做会供。莲花生大士当时诞生在印度，那我们是按印度的初十，还是按藏历的初十呢？我认为所有的初十都可以，不管是印度的初十，美国的初十，还是日本的初十，只要自己能忆念莲师，莲师就一定会降临。通常说来，我们按内地的天文历法容易记住，而且非常符合当地的实际情况。但是有的人就是不会随顺，特别执着，必须要按藏历，不小心记错了还会起烦恼，这就是没有智慧。其实时间就是一种概念，不具实体。

念诵仪轨也是如此。有人认为必须念藏文，这样才有加持，因为藏语是观音菩萨化现的。难道汉语就不是佛菩萨化现的？可以说汉语是文殊菩萨化现的，有什么区别呢？这都是执着！除了密咒以外的一些经文、仪轨等，其他的都可以

用汉语、英语、日语、印度语等语言来读诵，不是必须要按藏语。我们现在念的很多仪轨都是按汉语念的。如果有信心、有善根，念哪种都一样，都是佛菩萨的幻化，都是佛菩萨利益众生的工具与善巧方便。倘若没有信心，都是自己的非理作意，就得不到任何加持。

虽然佛法非常殊胜，加持力、功德力都非常大，但如果不恒顺年代，不恒顺众生，不恒顺地区，也无法救度芸芸众生。在修行、弘法利生的过程中，一定要入乡随俗，顺势而为，这些都是至关重要的。这样做，第一不会让众生起烦恼；第二可以与当地众生和睦相处。这样才能达到弘扬佛法，救度众生的目的。



用真心的爱，了世间的缘

我们用无分别的爱，清净的爱去爱一切众生，才是真心；我们这样爱父母、爱儿女、爱家人、爱亲朋好友，才是真爱；在这个基础上去付出，才是真付出。

一位活佛开导一个感情失意的小伙子。小伙子表示质疑，

认为活佛是纸上谈兵。睿智的活佛笑道："我也'谈恋爱'。区别是，你跟一个人'谈恋爱'，而我跟好多人'谈恋爱'，跟男女老少'谈恋爱'。"

佛教说到底就是一个"爱"字。但它不同于世间的爱。佛教里的爱叫做慈悲。

很多人总习惯于把慈悲心挂在嘴上，说这个人慈悲，那个人慈悲，实际上都没有明白什么是真正的慈悲。若是没有慈悲心，做什么都不会圆满，就像我们现在，跟父母儿女、亲朋好友都不能融洽相处，还找很多理由，但这些都不是真正的原因。真正的原因是没有慈悲心。

通俗地讲，慈悲心是一种清净的爱。虽然我们也爱父母、爱儿女、爱亲朋好友，但这种爱是不清净的，我们的爱中有"我"，所以不是慈悲心。清净的爱是没有私心杂念的，不是为了自己而爱他们。

你为什么爱父母，爱儿女，爱亲朋好友？因为是"我的"父母，"我的"儿女，"我的"亲朋好友。现在把"我"去掉，"父母"有很多，你爱过吗？"儿女"有很多，你爱过吗？"亲朋好友"也有很多，都爱过吗？把"我"去掉了，你还能爱他们，善待他们吗？实际上这种爱都不是真心的，都是假的，所以就产生了很多的矛盾冲突、烦恼痛苦，身心也从未得到过自在和安宁。所以我们越爱他们心里越有压力，而真心的爱是不会有压力的。

无分别的爱叫慈悲心，有慈悲心就不会有压力，你可以轻松快乐地过日子。没有慈悲心就得不到安宁，得不到真正

的快乐和幸福。有了慈悲心，有了清净的爱、无分别的爱，能够爱一切众生，才是真正的爱，才是真心！我们用真心来做这一切，才会尽善尽美，才会得到真正的回报。

现在，我们的爱都不是真正的爱，互相那么执着。但是越牵挂越有负担，越喜欢越有烦恼。如果我们对他们的爱是自私的，那么我们为他们所做的一切都是让他们欠我们，他们得不到真正的利益。你再怎样对他好，也是徒劳的，了不了缘，还不了债，还增添了很多恩怨。

善恶不在形式上，不在表面上，而是在心里。如果你是真心的，那你所做的一切都是善事；如果你不是真心的，那你所做一切都是恶事。善有善报，恶有恶报，丝毫不会有差错。我们虽然爱父母、爱儿女、爱家人，实际上都是假的。对父母好点儿，是因为怕别人说自己不孝顺；对儿女好点儿，是因为怕他们以后拖累自己。这不是真正的爱，这叫互相利用。亲朋好友之间也是互相利用。在得不到利益的情况下，你也不会去善待他们。但如果不是真心的，就是恶，都是互相欠！

现在的父母与子女之间，大多是讨债还债、报恩报怨的关系。现在的夫妻也不是真正的夫妻，也是互相欺骗，互相利用。真正的夫妻应该是互相帮助，互相谦让，共同解脱的。

我们现在谁也做不到用真心来对待对方。“我是真心地对待他，但是他却以怨报德……”错误不在他的身上，而在自己身上。如果自己没有错误，不可能受到他的影响，更不

可能有不好的感受。你有了不好的感受，不愉快了、不顺心了，烦恼了、痛苦了，这就是恶报，肯定是自己以前造过恶业。你转变了心念，外境才会转变；但是我们通常都是当局者迷，困在这个圈子里转不过来，这就是问题所在。

从世间的角度上讲，外在的世界就是你内在思想的折射，改变自己才能改变世界。从出世间的角度上讲，外在的一切都是自心的显现，都是因果不虚，自作自受。只有相信因果，才能取舍因果，最后才能转变因果，超越因果。

用无分别的爱、清净的爱去爱一切众生，才是真心；这样爱父母、爱儿女、爱家人、爱亲朋好友，才是真爱；在这个基础上去付出，才是真付出，才能了缘、了债、了生死。



怎样从种种恶缘中解脱

若是有好的因缘和福德，在哪里工作、生活都可以，不然即使换个单位、换个伴侣也一样，不可能从恶缘中解脱，因为这是自己的因果。

“欲问前生事，今生受者是；欲问来生事，今生作者是。”有的人在家里、在单位遇到了很多不如意的事，在寺院、在道场也遇到了很多恶缘，要知道这些都是自己往昔造的恶业，现在果报成熟了。如何解决呢？去病要去根。既然往昔造的恶业是因，就要从因地入手，真心地忏悔这些恶业。业消掉了，因就结束了，果也就没有了。就像火和烟，火熄灭了，烟自然就消失了。

菩萨畏因，凡夫畏果。我们往往只考虑眼前的果报，没有考虑到产生这些恶果的因缘，更没有为过去所造的恶业忏悔，这样解决不了根本问题。如果我们现在想开心快乐，想得到世间的福报，希望自己能如愿以偿，就要从因地入手，多结善缘，多种善根。善因有了，外缘具足了，善果自然就会显现。

自己是不是修行人，可以用是否取舍因果来衡量。若是没有用因果来约束自己，那你就不能算是学佛修行人。这是最根本的问题，大家一定要重视。真正有修行的人不会胡思乱想，也不会东跑西颠，他不但心态好，而且会非常稳重。因

为他知道怎样做才能转变命运，他不会盲目。

现在有的人是这种状态：“这里不行，我应该换个单位。”“和这个人在一起生活不幸福，我应该换个伴侣。”有些人问：“我是换个单位好，还是不换好？”这主要看你自己的因缘和福德。若是有好的因缘和福德，在哪里工作、生活都可以，不然即使换个单位、换个伴侣也一样，不可能从恶缘中解脱，因为这是自己的因果。

如果想结束不好的因缘或果报，就要把心安稳下来，去忏悔、去消业，这些不好的因缘与果报自然就会消失。如果你想得到一些暂时或究竟的利益，就多做善事，多积功德，终有一日会如愿以偿。



变鬼神为护法，与众生结善缘

其实善神护法也是我们的善心与善念的一种显现。有善心、有善念才有善神护法！若是没有善心，没有善念，善神护法是不会有的。

鬼神也是众生，如果你尊重他们、供奉他们、赞叹他们，让他们欢喜、满意，跟他们结善缘，就像跟人相处一样，他们反过来也会尊重你，保护你，帮助你，那时他们就变成你的善神护法了。

我们皈依佛以后，不能皈依天魔外道，不能皈依世间鬼神，不能以他们为真正的皈依处，但是可以供奉他们。

皈依是以佛为导师、以法为道路、以僧为道友、以上师为怙主的四种决心。我们对鬼神没有这些决心，没有这些决心就没有皈依。在没有皈依的情况下可以供养、赞叹、礼拜他们。尤其是那些善神护法，虽然他们都属于世间的护法，但他们都在护持佛的事业，护持世间行善断恶的修行人。

很多人都有这种情况，以前家里供神，现在善缘成熟，皈依上师三宝了，要设佛堂供佛，但是还想继续供神，心里很矛盾。这没有关系，佛普度众生，那些神也是众生。佛对每个众生都一样，丝毫没有区别，佛对自己亲生儿子的慈悲和对一切众生的慈悲是一模一样的，佛对自己父母的感恩和对一切众生的感恩是一模一样的。佛跟自己的父母、儿女在

一起有什么不行的？我们不能总是用凡夫的心来想这些。

供奉和皈依是两个概念，我们究竟的皈依处是上师三宝，我们在修行的过程中需要善神护法的帮助。神需要人的供奉和赞叹，人也需要神的护持和保佑。人和神不能分开。佛讲过很多供神的方式，密宗的修法当中也有很多供神的仪轨。我们天天念诵的《八吉祥颂》里面有：世间的八大护法，我恭敬地顶礼；世间的八大天女，我恭敬地顶礼。佛也恭敬地顶礼了世间护法神，这是人和神之间的一种礼貌。人与人之间也应该有礼貌。以前人很有礼貌，现在末法时期，人与人之间没有礼貌、没有恭敬，所以福报越来越浅薄。

哪里都有神。每个人都有护持自己的神，每个家都有护持家的神，有树神、有桥神、有水神、有天神、有地神、有财神……我们无论到什么地方，去寺院也好，去居士家也好，做法事的时候也好，都要先供地神，然后供天神。借他们的地方，跟他们打个招呼，请他们保佑帮助，事情就会非常顺利、非常圆满。

做事情之前先打个招呼，不是很正常吗？人也应该这样。若是你随便到一个地方，不打招呼就办事，肯定会遇到麻烦；如果打招呼了、送礼了，办事就顺利了。道理都是一样的！

现在很多学佛人都有这种障碍，修持上有很多违缘，家里不平安，事事不顺利，心情也不好，慢慢地学佛修行的心也退失了。

很多人都不懂装懂："我信佛了！我才不供这些呢！"

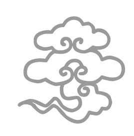
然后就轻视、诽谤、舍弃他们。他们有神通，知道你的想法和行为。他们还没有解脱，相续中也有我执我爱，也有贪嗔痴慢疑。尽管他们没有多大本事，但是也比你厉害，如果想找你麻烦，你根本没有办法对付。你想送走他们，哪有那么容易？你的家神、财神等，如果跟你没有缘分，不可能跟你在一起。你轻视他们、毁谤他们、舍弃他们，他们不可能不找你麻烦，不可能不制造障碍。今天家里出事儿了，明天家人生病了……大部分都是他们做的，但也是你自己的因果。本来应该结善缘的，你却结恶缘了，恶有恶报，这都是报应！

恶有恶报、善有善报，一点点也不会有差错。鬼神也是众生，如果你尊重他们、供奉他们、赞叹他们，让他们欢喜、满意，跟他们结善缘，就像跟人相处一样，他们反过来也会敬重你，保护你，帮助你，那个时候他们都变成你的善神护法了。如果你跟他们结恶缘，他们就变成你的恶鬼了，就会伤害你、干扰你，给你制造麻烦。你把他们视为魔了，他们就是魔，就会折磨你。如果你不仅自己学佛修行，还带着他们修，把功德回向给他们，他们也是众生，知道你的心是那么善良，那么宽厚，肯定会感动，也会跟你学、跟你修，这不就是救度众生吗？一定要伤害他们，送走他们吗？送哪去啊？他们是这个家的神，特别愿意保护这个家。你认为是你的家，他认为是他的家，于是就发生矛盾了。但是你能争过他们吗？

财神也是。你认为这是你的财，他认为这是他的财，实

际上是你们两个共同的财。有时候你赞叹赞叹他们，供奉供奉他们，他们就会好好保护你的财产，这样就会吉祥，就会圆满，这么做不是很容易吗？其实跟鬼神好相处，跟人不好相处。身边的人，有的是冤亲债主，无论你怎么做他都不满意，还会伤害你。这些鬼神都特别讲道理，你善待他们，他们也会善待你。他们很容易满足，跟人不一样。

我们不是对每个众生都要发慈悲心、菩提心吗？这个时候你的慈悲心哪里去了？菩提心哪里去了？我们在皈依法的时候说，皈依法不伤害众生，要饶益众生，现在你是怎么做的？这些不都是众生吗？你伤害了他们，不就是伤害众生了吗？一切都要观为清净，这些鬼神也是众生，也都有佛性。但是你没有观清净，还把他们当成鬼，当成自己的障碍了！你把他们当成鬼，他们就是鬼；你把他们当成佛，他们就是佛。我们没有认识到这些，他们就是众生；真正认识到了这些，他们就是佛。



在生活中完成心性的超越和转变

心就是一种意念，一种想法，你把心转变过来，你的世界也就随之转变了。

恶因恶果可以转变为善业，逆境顺境都可以变成好事。显宗里讲，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。密宗里更是强调五种圆满。处处都是净土，人人都是佛菩萨，事事都吉祥、清净，这就是五种圆满。你有这么高的见解、这么高的智慧，就可以在顺境中积福，在逆境中消业。执着是种恶因，起烦恼也是种恶因。要去掉我执这个最根本的种子，必须要开悟！真正放下了，你就超越了。

其实超越和转变都是在生活中完成的。密宗里讲自身是最究竟的坛城，自身是最究竟的佛。若是你有这么高的见解，有这么好的认识，那么穿衣打扮都是庄严坛城，吃喝玩乐都是供养坛城，供养佛。如果你没有这么高的见解，但知道佛菩萨的功德无量，你也应该生起恭敬心。比如吃饭，你可以把这些饭菜供养给诸佛菩萨，然后把这些当作上师三宝赐给你的加持品来享用，就能治病驱魔，积福消业。就这样转念！从早上起来开始发心为众生修行：洗脸、刷牙是洗刷掉自己和众生的烦恼、业障；做饭、吃饭是供养坛城，上班工作，在家做家务是为众生服务……就这样坚持不断地修行，把握每一个当下，直到圆满为止，那时候你就是佛了。

明明了了观心，实实在在做人

他会耍聪明，但是他不耍聪明；他有手段，但他不去欺骗。明明了了而又实实在在，才是真正的人，才可以做佛。

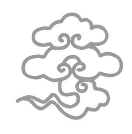
我们在修行的过程中，要守住自己的身口意三门，只观己过，不论人非，无论别人怎样评价自己，都不要在乎。别人赞叹自己时，不要沾沾自喜；别人诽谤自己时，也不要自卑沮丧。要知道，赞叹和诽谤都是不可避免的，众生有各种各样，根基与缘分也有各种各样，所以别人对你的态度必然会各有不同：有的人看到你特别欢喜，有的人看到你特别讨厌。喜欢你的人，即使你没什么功德，他也会赞叹你；讨厌你的人，即使你没什么过失，他也会诽谤你。

爱时说好，恨时说坏，这是人的习气。因此不要活在别人的眼光下，不要随着别人的口而动心，这才是有定力。现在的人都特别虚伪，都在互相欺骗，而且已经习以为常了。别人赞叹自己的时候，明明知道他人说的不是事实，但还是情不自禁地高兴。外表装模作样，内心满是矛盾冲突，感受到的都是痛苦压力，活得特别累。

因为害怕别人批评、指责，不敢明目张胆地做坏事，就在暗地里偷偷地做坏事，还以为无人知晓。“若想人不知，除非己莫为”，掩耳盗铃只能是自欺欺人，你逃避不了，那些善神

护法决不会饶你，肯定会宣扬你的过失，惩罚你。所以一定要实在一点。

如果只是不要聪明，不欺骗众生，却处于糊里糊涂的状态，那也不是实在。实实在在不是傻。真正实在的人，他会要聪明，但是他不要聪明；他有欺骗人的手段，但他不去欺骗。明明了了而又实实在在，才是真正的人，在此基础上才可以学佛，做佛。如果连最起码的仁义道德和十善业都没有做到，连一般的好人都做不到，还想学佛做佛，是异想天开。



最究竟的孝顺

给他们吃的穿的，给他们好的生活，也解决不了他们内心的烦恼痛苦。让他们明白佛理，进而觉悟、解脱，这才是真正的帮助和救度。

中国自古就是个讲孝道的国家，这是我们的传统美德。现在很多人对父母虽然也有一点孝心，送鱼虾，送衣服，送

钱财，让他们到处旅游……孝顺父母是对的，但是以这种方式孝顺是不究竟的。那什么才是最究竟的孝顺呢？

作为修行人，我们应该以智慧去利益、救度父母儿女，这样做对双方都有好处。

我对父母说过："我把你们送到喇荣佛学院，希望你们好好修行，我们不一定谁先离开这个世界，如果我先走，我不会留恋你们；如果你们先走，也不要牵挂我。"我这样做是为了他们能学佛修行，临终能往生净土。这是最究竟的孝顺。

为什么很多修行人临终时不能往生呢？就是因为放不下亲人、财物等。唯有好好修行，真正懂得了诸行无常、诸法性空的道理，才不会再贪着这些。

从前，有位出家人，非常喜欢自己的钵。他临终时还贪执这个钵，死后就转生为一条毒蛇，整天缠绕着这个钵。还有很多类似的公案，例如有的人临终时因舍不得家人，而转生为饿鬼。然后经常好意回家探望，但每次回来，家里都会出事。所以这些贪恋对家人只有伤害，没有益处。

无论是亲朋好友还是同修道友，彼此间都不要太贪恋。假如关系太近了，临终时就会留恋，往生会有障碍，对双方都有伤害。对父母可以孝顺，对爱人、儿女可以关心照顾，但是不能贪恋。

我没有时间经常探望父母，也不经常给父母打电话，我知道他们的情况就可以了，接触多了没有好处。父母的心和儿女的心不一样。我告诉他们，如果经常跟他们联系，他们会

更贪恋我，临终时会变成障碍。从世间的角度来说，父母应该是我最在意、最牵挂的人。但我这样做也是为了他们，希望他们临终时没有任何牵挂。

“谁言寸草心，报得三春晖!”我们必须要报答父母的养育之恩！我仔细地思索过：让父母学佛修行，让他们得度，是最好的报答，也是最究竟的孝道。我现在心里非常踏实，因为我已经帮助了我的父母，已经尽孝心了。

我每次去看望父母，都叮嘱他们从心里学，从心里修，不要只停留在表面上。现在很多人学修都是做表面文章。

如果大家有这个能力与机缘，希望多劝父母、爱人、儿女学佛修行，让他们明白佛理，进而觉悟、解脱，这才是真正的帮助和救度。给他们吃的穿的，给他们好的生活，也解决不了他们内心的烦恼痛苦。

我特别注意人际关系，不能与人走得太近，不能有所牵挂。假使今天突然死了，也不会留恋任何一样东西，不会留恋任何一个人。这是我为之修持过的。希望大家也能这样。这样，临终时就能直接到西方极乐世界面见阿弥陀佛。那时业障也消除了，可以在西方极乐世界继续修行，还能护佑在世的亲人，等他们临终时接引他们到西方极乐世界。若是经常牵挂他们，死后由贪心转生为饿鬼，只会伤害家人。所以一定要完全断除这种贪恋。

独处行为应谨慎

诸佛菩萨时时刻刻都在摄受你，善神护法时时刻刻都在监督你。在诸佛菩萨面前，在善神护法面前没有明暗，都是一清二楚。

《礼记》中云："君子必慎其独也。"慎独是一种节操，是一种修养，是一种自律。作为修行人，更应该"慎独"。正如《二规教言论》中所言："何人表里为一致，所发誓愿极坚固，众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。"

有些人跟他人相处时，常常是装模作样。因为怕丢脸，怕没面子，怕别人诽谤，怕别人对自己有看法，于是非常谨慎，装得非常完美。尤其在上师善知识面前，在金刚道友面前，装得像个修行人，像个成就者，言辞非常如理，行持也非常如法。但是独处时就放逸了。上师不在面前，金刚道友不在面前，别人也看不见时，就肆意妄为了，没有一丁点威仪，丝毫不注意言行举止、起心动念。

其实，作为修行人，自己独处时，更要注意言行举止、起心动念。因为你身边不可能没有众生。即使没有有形的众生，还会有无形的众生。他人的肉眼看不见你，慧眼也看不见你吗？不可能！诸佛菩萨时时刻刻都在摄受你，善神护法时时刻刻都在监督你。在诸佛菩萨面前，在善神护法面前没有明暗，都是一清二楚。你再能伪装，也欺骗不了上师三宝，欺

骗不了善神护法。

上师三宝无所不知，无处不在。那些天人、善神护法每天都到人间考察，尤其是考察我们这些修行人。他们会观察我们的行为，观察我们的心态。他们都有他心通，知道我们在想些什么，做些什么。你再瞒也瞒不过他们，再骗也骗不了他们。如果我们打着上师三宝的旗号，到处宣扬自己是学佛修行人，是有成就的人，却在背地里做一些不如法的事情，欺骗上师三宝、父母众生，那些善神护法会坐视不管吗？他们一定会愤怒，会惩罚你的。欺骗上师三宝、善神护法的人，不管是今生还是来世，肯定会遭受恶报。

所以，我们在独处时一定要谨慎自己的行为。在没有特殊意义的情况下，无论在暗处还是在明处，无论在当面还是在背后，都要光明磊落，表里如一。做任何事情都要实实在在，不能虚情假意，更不能耍阴谋诡计。尤其是我们在学法修行的过程中，更不能虚伪，不能在上师三宝面前装模作样、花言巧语，让上师三宝失望。如果心口不一，明暗不一，这种人不用说作为修行人，连做人的资格都没有。



逆境不逃避，顺境无贪求

我们现在虽然学佛修行了，但却不能平等地对待一切众生，一切事物，总是分别、执着。喜欢的，就去追逐、贪求；厌恶的，就要逃避、抛弃。在患得患失中，这些痛苦不知不觉就来了。

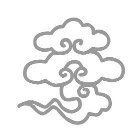
顺境和逆境，如同人的双足，只有靠两只脚才能到达目的地，靠一只脚会举步维艰。所以不必追求这些外缘。我们现在总想追求顺境，总想逃避逆境。顺利了就高兴，不顺利了就不高兴，这叫动心。

在修行的道路上，无论是遇到顺境逆境，遇到好事坏事，都要转为道用。如果分别执着了，就会被伤害；如果不分别、不执着，平等地对待接纳，就不会有事的。烦恼痛苦就是从分别执着中来的，没有分别执着，就不会有烦恼痛苦。

在修行的路上我们还在追求顺境，还特别希望自己能顺利。来寺院开法会，坐飞机害怕飞机出事，坐汽车害怕路上塌方，想来想去，还是提前给上师挂个电话吧："上师加持我，我要顺顺利利、平平安安地到达寺院。"上师答应了："行，加持你，不会有事的。"这才放心。临走时又担心："虽然跟上师说了，但上师会不会忘了？"还是求这些世间的福报，还是在分别执着。真正有修行的人，是不会求这些的。有所求就不是修行人。

学佛修行就是一个心态。你到雪域，到寺院，应该是心无所惧。如果有所畏惧，还是对上师三宝没有信心。倘若生起了信心，为了佛法，为了解脱，哪怕你迈出家门一步，都有善神护法的护持。还用担心吗？担心说明你还是信心不足，求法的心不迫切。如果有一颗迫切的求法之心，谁也障碍不了你。

任何时候都要有一个坚定的信念，这样任何时候都能成功。所以问题还是出在自己身上，要从自身下手，不要总挑别人的毛病。别人给你制造修行的对境，你应该感激，不应该嗔恨。若是没有生活上的坎坷，没有工作上的挫折，怎么能生起出离心呢？如果没有仇敌的伤害，怎么修忍辱呢？作为修行人，一切都要观为清净、圆满，一切都要转为道用。佛讲平等，就是好事坏事平等，顺境逆境平等，无论如何都是好的。



人神和睦生吉祥

诸法的本性是清净平等的。明白了这个道理，才能平等地敬爱一切众生。

我们初到一个地方，应先供奉此方的神，不然他们会给我们制造麻烦。有的人每到外地就特别不顺利，就是因为没有跟当地的神打招呼，那里的神不欢迎他。供奉、赞叹当地的神也是一种方便，也是利益众生、恒顺众生。

在藏地，有的人有能力去神所在的地方。他们看到有的地方的神特别富有，是因为当地人供奉他们；而有的地方的神非常贫穷，因为当地人不供奉他们。不供奉神的地方，那里的人常常有疾病、灾难等各种痛苦。

跟人一样，神也有高低、贵贱、贫富的差别。能经常受到供奉的神，不仅富有，而且力量也特别强大。有的神非常穷，就到别的地方当奴仆。如果一个家的家神离开了，这个家里就经常会发生不吉祥的事情。现在有些人的家就是这样，一点家的气息也没有，破破烂烂的，就是因为家神离开的缘故。

我们凭肉眼只能看见人，看不见神。这些神大部分都是空游饿鬼。饿鬼有两种：一种是隐住饿鬼，一种是空游饿鬼。空游饿鬼离人特别近，跟我们处在同样的时间和空间。人认为这里是自己的地方，神也认为这是他们的地方，如果人与

神不和睦，甚至发生矛盾和冲突，人是不可能争得过神的。所以人和神应该搞好关系，和睦相处。

不仅与鬼神相处是这样，其实跟任何人都应该和睦相处。有些学佛人分别心特别强。佛菩萨供在上面，天天磕头上香，根本想不到其他众生。对家人也是，这边供佛菩萨，那边伤害众生；这边恭敬佛菩萨，那边轻视众生。佛来了，磕头供养；苍蝇来了，想打死赶走。哪有这样的学佛人？你已经做出了不平等的事情，还会有好结果吗？

一定要有供养和施舍的心。藏地叫上供下施，因为毕竟是凡夫，有分别，所以上面是佛，下面是众生。实际上供和施都是一样的。佛需要供养，众生也需要供养。就要有这样一颗平等心。

什么是解脱，什么是成佛？就是在你的境界中，一切都是清净的，一切都是平等的，这时候才是解脱，才是成佛。实际上任何众生都有佛性，如果你真正认识到了，就解脱了；如果你没有认识到的时候，还是个凡夫，还会特别迷茫、烦恼、痛苦，关键是你能不能认识到。在没认识的时候，你再聪明、再能干，也不可能有完美。不管什么时候，只有想开了、想通了才是完美，否则即使长得再漂亮、再有钱财、再有权势也有缺憾，也有不完美的地方。欲壑难填，唯知足方能长乐。

所以，我们不仅要与鬼神和睦相处，跟任何众生都要和睦相处。只有一切清净平等了，才会恒时吉祥顺利。

随缘才有自在

如果有看不起的人，说明你还没有慈悲心；如果有看不惯的事，说明你还没有智慧。

很多时候我们真的应该反省自己，为什么总把自己看得特别重？为什么经常与周围的人格格不入？有的与道友合不来，有的同家人合不来，有的与同事合不来……这是源于“我慢”，把“我”看得太重了。总认为“我”的观点是对的，总觉得“我”的见解没有错，一定要照“我”的观点做，用“我”的想法去要求别人。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”每个人都有自己的想法，每个人都有自己的因缘，每个人都有自己的福报，不可能一样。你要求别人都和你一样，让他们按照你的观点去做，是不可能的。站在你的立场是这样，但是站在他人的立场就不是这样了；对你来说是这样，但是对他人来说就不一定是这样了。

每个人的根基、福报、因缘、想法都不同，所以不必求别人。想开了、想通了就是完美。心如如不动，没有被境转就行了。什么叫如如不动？就是你知道他人这样做是正常的，这样说也是正常的……怎样都是正常的。各有各的业力，业力现前时很难避免。缘来则聚，缘尽则散，毫无执着，坦然面对才是自在。

让心发挥不可思议的作用

自己可以给自己制造快乐，也可以给自己制造痛苦。

是痛苦还是快乐，完全由自己决定。

我们处理事情时往往没有正知正见，都是碰运气。做事情应该依正知正见做，但是我们的妄想、分别遮障了正知正见。在生活中、工作中，不该想的不想，该想的都能想的到，这叫正知正见。该想的没有想，想的都是没有用的，这叫邪知邪见，叫妄念。去掉妄念才有正知正见，该想的不但能想到，而且想得非常周全，这样工作自然就顺利了。

家庭也是如此。佛法里讲了怎样为人处事，怎样奉献付出。若是你真正做到了，家里的障碍自然就没有了，家庭自然就和睦了。你为一切众生学佛，要从家人做起。我们在家里虽然也奉献，也付出，但都是自私的，没有真心地对待众生，所以你还不了这个债，了不了这个缘。冤冤相报，没完没了，这就是轮回。你现在要了缘、了债、了生死，就要破除我执，放下自我。没有要求，不求回报，真心地对待众生，家庭自然就和睦了。

佛法主要强调的是心。唯心所现，唯识所变，只要你一转念，一切都会变好。你把心放正，一切都会一帆风顺；你把心放平，一切都会风平浪静。心的作用是不可思议的。身体健康，就是身体圆满；家庭和睦，就是家庭圆满；工作顺利，

就是工作圆满……处处圆满，一切清净，这叫大圆满。修大圆满法，就是修怎样转念。

每个人都可以改变命运，但是改变命运要靠自己。自己可以给自己制造快乐，也可以给自己制造痛苦。是痛苦还是快乐，完全由自己决定。

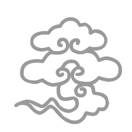
“世上没有完美，想开了，想通了就是完美。”我们平时看到的很多问题，很多不足，如果换个角度看，都是圆满的。

“世上没有完美，知足了，少欲了就是完美。”知足少欲不是说我们要吃腐烂的饭菜，穿破烂的衣服，而是心里没有太多的欲望。现在人是条件越好，欲望越高；欲望越高，烦恼越多。我们现在的物质条件跟以前相比，是天壤之别。可人们不但没有开心快乐，反而烦恼压力越来越大了，就是因为人的欲望无止境。住平房了想住楼房，住楼房了还想住别墅，住别墅了还想住皇宫，住皇宫了还想住天堂……

有欲望就有失望，有盼望就有绝望。痛苦是自己制造的，快乐是自己修来的。有多大的福报，就享受多大的福报，心里没有太多的欲望，这叫知足常乐。大道理谁都会讲，但是真正要做到是很难的，能活在当下的人才能知足。

“世上没有完美，随缘了，放下了就是完美。”若是我们真正明白了道理，没有什么放不下的。我们现在就是放不下，已得到的怕失去，未得到的怕得不到，患得患失。其实你真正放下了，什么都不用放弃，你得到的一切都不会失去，你尚未得到的也一定会得到。

其实这都是缘来缘去，缘聚缘散。生死、聚散，一切事、一切物，都是因缘和合而生，因缘和合而灭，都是很正常的，应该随缘。



交往有分寸，过度犹不及

我们有一句俗语："一天的人应该是一生的人。"和睦相处的同时保持距离，才能长久。

我们想要慈悲众生，利益众生，就要和他们融洽地相处，但是互相之间也要适度——保持距离，保持清净，保持稳重。无论是在单位，还是在道场，一般情况下不要相处得太密切。就像上师如意宝讲的一样："不扰乱他人的心，也不动摇自己的决心"。每个人的想法不同，时间久了容易产生矛盾和冲突。

尤其是我们皈依同一个上师，在同一个道场或坛城共修的，都是金刚兄弟姐妹。彼此应该平等对待，不能有分别。有些人刚开始很亲热，但没过多久就疏远了。作为修行人，

互相之间都是善友、道友，不能有其他关系；要团结，但也要保持距离，不远不近；不能互相利用，更不能互相伤害。

金刚是坚固不坏、不动摇、清净的意思。金刚道友之间的关系不能有变化，也不能有破坏，否则就不是金刚道友了，就不适合在道场共修了。我们要团结，要互相帮助，但一般的情况下要保持距离。

很多人有这样的习性：刚开始亲密无间，吃穿住都在一起，不分彼此。但过了几天、几个月、几年，就出问题了，互相诽谤，互相伤害。还有一种人，跟什么人都合不来，这也不对。

今天高兴，明天不高兴；今天很热情，明天又很冷漠——不能这样，要处处保持稳重。我们有一句俗语："一天的人应该是一生的人。"和睦相处的同时保持距离，才能长久。



平等的恭敬

诸法的本性是清净的，没有那么多是非、冲突、好坏，都是自心的显现，都是业力的成熟。明白了这个道理，你才会真正地恭敬他人。

现在这个年代，很多人都是装模作样，表面上看都很有礼貌，很尊重他人，实际上都是虚情假意。作为修行人不能这样，不管是在什么样的场合，在什么样的情况下，不管是对穷人还是对富人，不管是对高贵的人还是对低贱的人，不管是对亲人还是对仇人，不管是对好人还是对坏人，不管是对善人还是对恶人，都要恭敬谦和，友善真诚。

分别念是一种烦恼。诸法的本性是平等的。有好人坏人、善人恶人的分别，这是自己的执着与烦恼。诸法的本性是清净的，没有那么多是非、冲突、好坏，都是自心的显现，都是业力的成熟。明白了这个道理，你才会真正地恭敬他人，才能真正地为他人献爱心。现在的社会虽然也提倡爱心，也讲礼貌，但是哪有真正的爱心与礼貌呢？

有一份恭敬得一分利益，尽一份孝顺得一分利益，献一份爱心得一分利益。什么叫真正的恭敬？时时处处能把自己放在最低处，诚心诚意，发自内心地尊重他人，真心奉献，才是真正的恭敬。真正做到了，就能积累无量的功德与福德。

在上师面前，在领导面前，在父母面前，在亲朋好友面前我们也许能够恭敬，但是在其他人面前就不一定了。这不是真正的恭敬！如果不管与什么人交往，都能做到恭敬，这才是真正的恭敬。在街上遇到乞丐讨饭的时候，我们是什么心态？有没有把自己放在最低处？我们内心里想的是什么？他们是乞丐，在讨饭，自己最起码也比他们强——都是这种心态！

我们作为修行人，面对那些经常造恶业的人，内心也经常自然而然地想：我修行再差，也比他们强。于是轻视他们，看不起他们。若是你有看不起的人，说明你的慈悲心不够；若是你有看不惯的事，说明你的智慧不够。若是有圆满的智慧，你就会知道：处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事！在佛的境界里，在成就者的境界里，一切都是平等的。



常与众生结善缘

我们的烦恼习气深重，跟众生结恶缘很容易；我们的福报智慧浅薄，跟众生结善缘却很难。但是，修行就是要修正烦恼习气，再难也要坚持。

我们都是修大乘佛法的人，我们学佛、修行唯一的目的就是度化众生。如果我们在因地的时候不跟众生结善缘，而是跟众生结恶缘，以后我们成佛了也无法救度他们。

常与众生结善缘肯定能得到善报，他们生生世世都会成为我们的好朋友，都会帮助我们，不会伤害我们。

与每个众生都要结善缘，不要结恶缘。善缘、恶缘都在自己的心，我们一定要时时观察自己的心，对每个众生都要怀一颗好心，发一个好愿。这个特别重要！

佛和佛不一样，有的佛眷属特别多，成就的也特别多，因为他们在因地的时候跟无数众生结了善缘。我们都是修大乘佛法的人，我们学佛、修行唯一的目的就是度化众生。如果我们在因地的时候不跟众生结善缘，而是跟众生结恶缘，以后我们成佛了也无法救度他们。众生都有烦恼，都有痛苦，根源是无明、我执。只有我们成佛以后，给他们讲经说法，才能让他们知道断除无明、我执的方法。若是你现在跟他结上了善缘，那时他就能听你的话，对你有信心，按你的教言去做。如果因地时善缘结得少，等到成佛转法轮时，你也无

法救度他们。

一定要发好心、发好愿。你送给他人东西或接受别人东西的时候，都要发愿：愿他也能学佛，也能修成，愿我成佛时能第一个度化他，而他能成为我的眷属、弟子，也能学佛修行，也能解脱成佛。

现在我们周围有很多人不学佛修行，还诽谤佛法。我们费尽口舌劝说也无济于事。这个时候我们不能恨他们，不能怨他们，一定要可怜他们，慈悲他们，发心发愿：等我成佛了以后，第一个度化他们，愿在他们的相续中也能早日生起出离心、菩提心，能早日证悟大圆满法的境界。只要这样发心发愿，就会结善缘，等你成就了，就能度化很多众生。若是现在不发愿，等你成佛的时候没有眷属，你的刹土中只有自己一个人，多孤独啊！

我们对所有看到的、听到的、想到的众生，都不能有嫉妒、傲慢、烦恼、分别。一定要把心放平放正，跟每个众生都结善缘。这都是修行！

如果我们跟他们结了恶缘，将来肯定要感受恶报。现在有的人对我们不好，诽谤我们、伤害我们、欺骗我们，这就是因为我们以前跟他们结恶缘的缘故。现在恶缘的果报成熟了，我们应该欢欢喜喜地承担，高高兴兴地还债。不能怨恨他们，否则又结上恶缘了，以后还要感受恶报。这就是轮回。

常结善缘是成就的方法，只有这样做才能解脱、才能成佛。凡夫结恶缘特别容易，结善缘特别难。但是即使难，我

们也一定要努力！



悟在当下

我们为什么不开悟？有四种原因。第一、自性、佛性离我们太接近了。它从来不离我们的一举一动，但是我们见不到。第二、它特别单纯，单纯得让我们无法置信。第三、它特别深奥，深奥得让我们探不到底。第四、它还特别美妙，美妙得让我们无法容纳。

诸法不离缘起性空，包括我们吃饭、聊天、睡觉都是缘起性空。能不能了悟，主要看自己的悟性，看自己的智慧。为什么大圆满的窍诀没有固定的模式呢？随便打个手印，打个手势，说几句话就开悟了。就是如此简单。

我们为什么不开悟呢？就是因为我们的自性、佛性太单纯，离我们太近了，是我们自己搞复杂了。机缘成熟的时候，自自然然的，随便一个动作，你就恍然大悟了，噢，这就是缘起性空！这才是真正的开悟。

上师给你念诵、灌顶，你从中体悟到的并不是真正的真理，但是有些人偏偏执着这个。为什么给你灌顶，给你讲那么多的道理？没办法，必须通过这些方法。其实对于一个相续真正成熟的人来说，这些都是画蛇添足，只要面对面一坐，当下就圆满了。

很多人修了很多年，心态依然没有放平。总是妄念纷飞。这么多年，修到如今，妄念应该少些了吧？如果心态放平了，哪会有那么多事？为了引导众生，为了表法，可以说一说、做一做，但是对自己来说真的没有必要。

六度万行是学不尽的，佛的事业是做不完的。有始终就不是轮回了，有头尾就不是缘法了。无论是轮回法还是缘起法，都是没有始终，没有绝对的。不同的境界里有不同的内容，不同的层次里有不同的含义，不是千篇一律的。万事万物都在刹那刹那当中变，那种变化的程度是无法掌握的。它的本质就是空性，掌握空性就掌握了一切。

在六道里，在轮回中，在人世间，我们都是演员，都在演戏。不同的空间是我们不同的舞台，在不同的时间里我们要表演不同的节目，在不同的舞台上我们要扮演不同的角色，在不同的节目里我们要表演不同的内容。所以要有所准备，无论何时何地何种境况，都保持一种平衡的心态。







愿我的智慧与力量,能够让众生永远地脱离痛苦与烦恼!

愿我的法药，能医治好众生的身心疾病！

——达真堪布

第五篇

执智慧之手与财富对话

法界银行的支票

大家应该多种善根，多积功德、福德，多培养好的习气。和存在银行里的钱财不一样，这些都是可以带走的，生生世世都不会遗失。

我们通过学佛修行，就是让自己坚强起来，自信起来。真正的出离心是一种勇敢的心，敢面对、敢承担，无所畏惧。人的力量，也可以说心的力量是非常强大的。我们在面对很多事情的时候，心里总有很多犹豫，没有勇气，没有那种无所畏惧的气魄。总是信心不足，做任何事情都不专心、不认真，所以力量发挥不出来。如果你真能坚强、勇敢地去面对、去承担，有信心、有决心，没有什么做不到的。

通过学佛修行，把宇宙人生的真相、真理都掌握了，证悟了，如《心经》所云：“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”真正明理了，是无所畏惧的，那时才能真正发挥自己的本具能量。之前，我们本具的光明还是没有显现出来。其实佛性没那么复杂。无论是光还是莲花，都是以一个有形状的东西来比喻心的本具能量。

真正的成就者，该拿的时候拿得起，该放的时候放得下，心里不受丝毫染污。没有被染污叫净，不邪叫正，不散乱叫定。没有妄念——凡心杂念，把注意力放在对自己、对社会、对众生有益的事情上才叫真心，才有力量。这就是禅。禅定本身就是一种力量。

凡夫的本性就是喜怒无常，高兴了会赞叹你，而且非常夸张；不高兴了就会诽谤你，也非常夸张。不要计较这些，这都很正常。我们还是应该慈悲他们，善待他们，愿将来能救度他们，这样他们才有机会得度。

学佛修行不管是出家还是在家都要随缘。其实边生活边修行也可以。我们现在有大圆满法了，就什么都有了。只有佛法才能改变我们，只有佛法才能纠正我们，只有佛法才能救度我们。我们以佛法去生活、去工作，只会越来越好。佛法是种活法，生活就是修行。这样修进步会非常大——学一个得一个，修一分得一分。

能为佛法、为佛教做贡献，这才是对众生最有利的事情。好好发心，好好修行，改变自己的心态，改变自己的人生，该得到的一定能得到。这些真的非常重要，这不是今生今世

的事，是生生世世的事。世间事都是无常的，都是带不走的。有多大福报就享受多大福报，不要太追求，知足才会常乐。你能吃多少，能穿多少？到时候还是别人的。现在，你只是在某个地区、某个空间里拥有这些，这都不是全面的。很多人还是不明白这个道理。其实你付出的越多，得到的回报就越多。

任何一种业，都有四种果报。今生得到这么多的受用，肯定是前世布施了。今生愿意付出，舍得布施，这是前世布施的同行等流果。有的人即使再追求、再付出也得不到；有的人不用付出太多就能得到，因为这是修来的。

无论何时何地，都要多发善心，多种善根，把所有的善根、福德资粮都存在阿赖耶识中，存在法界银行里。



用三种方式圆满自己的智慧

闻慧相当于洋枪，思慧和修慧相当于导弹、原子弹。只靠土枪与敌人战斗，是不可能胜利的。

修行是一场战争——与我执作战，与烦恼斗争。魔王波旬以及他的眷属是我们的敌人。我们很多时候都会被打败，因为他们潜伏在我们身上，藏匿在我们心里。贪嗔痴慢疑五毒是魔王波旬的臣民，每天都在执行他的命令，让我们迷惑痛苦，不自由。我们要靠闻、思、修的智慧，靠正知正见和他们决战，夺回原本属于我们的自由心性。

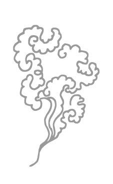
如果学习佛法仅仅是看一看，听一听，所生起的智慧也只是闻慧。在闻思修三种智慧里，闻慧是最初的智慧，力量是最微弱的。我们也明白很多道理，也能对治一些烦恼习气，但是力量太微弱了，而我们的“敌人”非常强大。闻慧相当于土枪，思慧和修慧相当于导弹、原子弹。只靠土枪与烦恼习气这个“敌人”战斗，是不可能胜利的。所以我们现在很多时候都是失败的，尤其是遇到对境的时候，根本无法对付。

闻是听开示、阅读，把佛讲的、上师讲的每一段、每一句的精华都提炼出来，都掌握；思是从各个方面再三思维；修是一点一滴去体会、去感悟、去落实，把佛法融入到生活、工作等所有的境界中，才是修慧，才是真正的智慧，才有力

量。

万事万物都在给你表法，都不离佛讲的这些道理。在对境当中，你会体悟得更透彻，感受得更深刻。越明白，信心会越坚定，越有力量。这样，这些正念才会在相续中根深蒂固。在任何对境中都稳定、不动摇，这才是真正生起定解。

每个课程都不能离开闻思修。闻思修是有次第的，先听闻，然后去思维，最后去修行。现在很多人都不会思维，因为闻法不够，没有掌握佛法的精华。对佛法里讲的每一个道理都有甚深的体会和感受的时候，才是圆满。学修任何一个课程都是这样，真正生起修慧的时候，才是成功了。能懂、能讲不一定是精通。没有生起修慧的时候，这些都是佛的智慧，不是自己的智慧。用心去体会了，才能把佛的智慧变成自己的智慧。



顺境中积福，逆境中消业

在顺境中淡然，在逆境中坦然，才称得上是真正的修行者。

很多人都追求优越的物质条件，但是在享受福报的同时，其实也是在消耗福报。若是我们有智慧，就可以把平常的吃穿住行都变成修行，在享受福报的同时，不但不消耗福报，还能积累福报！

在顺境中积福。从密宗的角度讲，自心就是佛性，自身就是坛城，就是净土。我们吃穿都是供养坛城，都是积福。若是你没有这么高的见解，也要知道佛菩萨功德无量，应该生起恭敬心，把吃的穿的先做供养，然后把这些当成加持品，这样佛菩萨的加持就能融入你的饮食当中，你就不用到处去求加持品了。你这样吃饭，不仅能吃饱，还能消业、驱魔。穿衣服也是如此，先供养诸佛菩萨然后再穿，这样衣服就变成了金刚铠甲，能保护你，外在任何的鬼神、恶魔，都侵害不了你，这都是佛菩萨的加持。你不贪执，恭敬供养诸佛菩萨，这就是积福。能时时刻刻提起正念，保持善念，这就是修行。

走路的时候，把佛菩萨观想在右肩，这样走路就是绕佛；吃饭的时候，把佛菩萨观想在喉间，这样吃饭就是供佛；安坐的时候，把佛菩萨观想在头顶，这样安坐就是领受加持；

睡觉的时候，把佛菩萨观想在心间，这样睡觉就是在增长智慧……行住坐卧处处观为清净圆满，一切转为道用，当下就是解脱，当下就是圆满。

在逆境中消业。逆境是最殊胜的消业的机会。我们为什么要逃避呢？为什么不敢面对呢？被人批评，对一个真正的修行者来说，是千载难逢的机会。能指出你毛病、缺点的人，才是你真正的善知识。能改正你的错误、过失、习气的方法，才是真正的佛法，才是窍诀。

有磨难、坎坷、挫折是好事。从世间的角度来说，这是你成功的基础和助缘；从修行的角度来讲，也是帮你消业、还债的机会。他人欺骗了你，这是因果。你可以将这些恶果转为善因。逆境顺境、恶缘善缘都是好事。显宗里讲，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。密宗里更是强调五种圆满，处处都是净土，人人都是佛菩萨，事事都是清净的、吉祥的。如果你有这么高的见解和智慧，就可以在顺境中积福，在逆境中消业。

作为一个修行人，我们不能贪图他人的财物，尤其是不能贪图富人的财物。人家住别墅，自己也想住；人家开宝马，自己也想开。富人拥有很多，那是他自己修来的福报，我们应该随喜，不应该嫉妒。

每个人的因缘不同，福报不同，富裕贫穷很难平衡。因为缘起就是这样，万法就是这样，有高低，有好坏，有善恶。这个问题佛也解决不了，这是众生的业力。每个人都有共业和个业。我们都投生为人，都转生到中土，这是我们的共业，

也是共同的福报。但是生于中土的人，也在感受着不同的业果，享受着不同的福报，过着不同的生活。各了各的缘分，各过各的日子，各尽各的责任，这是做人的原则，也是一个修行人应该持有的态度。

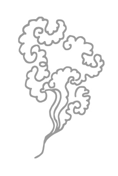
有的人富足而吝啬，舍不得吃，舍不得穿，舍不得花，非要过贫穷的日子，这也是错误的。既然你有这个缘分，有这个福报，就不要吝啬，随缘享用就可以了。若是没有这些也不必强求，不用给自己增加压力，增加烦恼。平平淡淡过日子多好啊！人一生的快乐不在房子上，不在车子上。有套房子，有台车也不一定幸福，也不是解脱，也不能解决所有的问题。

人一生的快乐和解脱，与物质没有直接的关系。从世间的角度来讲，财富会给人带来很多烦恼与痛苦；从出世间的角度来讲，富有会变成修行的障碍，而且是最大的障碍。现在很多人都想：为了上师三宝的事业，我要抓紧赚钱，我要买彩票，我要中奖！中了 500 万，我拿 400 万来做上师三宝的事业……现在你发心很好，但是你对钱的贪着还没有断除，钱到手了，你就舍不得了。

没有真正看破放下，没有一定的定力时，财富不能给我们带来真正的快乐和幸福，只能带来烦恼与痛苦。如果你开悟证悟、看破放下了，那时黄金和牛粪等同，手掌和虚空无别，那时财富是无碍的。

作为修行人，有多大的福报就享受多大的福报，随遇而安、知足常乐！佛讲一切都是因缘果报，没有无缘无故的爱恨得

失。明白了这个道理，才是真正的解脱。



大智慧来自于一心一意

有一心就会有定力，有定力就会生起大智慧，生起了大智慧，立刻会超越所有的违缘和障碍。

有佛法就有办法，有佛法就有活法。现代人经常恐惧，就是因为把世间的事看得太重了。只有把物质看淡了，精神才能得到解脱。不要把一些事情看得太重了，随缘就行。

按世间法来讲，“计划没有变化快”；按佛法来讲，一切都是无常的。好在变，坏也在变，你心里要清楚，要有所准备。现在他对你笑容可掬，你心里要清楚，一定会变。他对你凶狠的时候，也不用害怕，不久也会变。有了无常与空性的见解，就能解脱。如果没有也不要害怕，忍一忍，一切都会过去。实在对治不了，就一心祈祷上师三宝。

有了智慧就能断除迷惑，断除烦恼，断除痛苦，没有什么可怕的。但是我们经常做不到。心里想的全是病了怎么办，

老了怎么办，死了怎么办……顾虑重重，很难达到一心。心本身有力量，但是如果我们的心散了，力量就散了。

真正能一心祈祷，所有的一切障碍都会过去。但是一心祈祷是很难的。现在我们也经常祈祷，但不是一心。唯有一心才有力量。一心就是注意力集中在一起，这是非常大的能量，也是我们所说的定力——定中生慧。有一心就会有定力，有定力就会生起大智慧，生起了大智慧，立刻就会超越所有的违缘和障碍。这是佛菩萨的力量，也是自心的力量。你的注意力能放在一个对境上，比如放在观音菩萨上，一心想着观音菩萨，念着观音菩萨，一心一意地将所有的心念都集中在一起，这个时候就能生起智慧。生起了智慧，很多问题都将迎刃而解。



在日常生活中积福的诀窍

如果你有一颗恭敬心、虔诚心，意幻供养和实物供养没有任何区别。

意幻供养就是用观想的方式做供养，分为意幻财供养、意幻身供养、意幻法供养。

意幻财供养：不对世间珍贵稀有、清净美好的事物起贪念，也不对日常生活中所见、所闻、所想的东西生起贪念，而是从心里把这一切都供养给诸佛菩萨、上师三宝。很多众生都对清净美好的东西有贪爱心，因此而造业，然后辗转轮回。所以，我们要发一个悲切的愿：愿所有众生都能断除对这些财物的贪爱之心。

我们看见有人住别墅、开宝马时，不应起贪心，而要用意幻的方式把这些供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿众生都不要对这些东西生起贪爱心。这样，我们也能跟他们结善缘，也能饶益众生。这些都是非常方便、殊胜的修行方法。

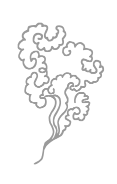
意幻身供养：我们看见漂亮的男人或女人时，也不能有喜爱和贪恋之心，而是要把这些美丽的人身供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除对人身的贪恋。因为这都是造业、轮回的因。

意幻法供养：我们看见、听见他人的功德和福德时，不应该有嫉妒之心，而是要把这些都供养给诸佛菩萨、上师三

宝，愿所有众生都能断除对他人的功德和福德的嫉妒心。现在很多人看见别人做功德、积福德了，心里就不舒服，甚至说一些不好的话，这都是嫉妒心。

这些修法都是我们在日常生活中可以做的。无论贫富，无论是否闲暇，无论在家出家，随时随地都可以做这样的供养。如果你有一颗恭敬心、虔诚心，实物供养和意幻供养没有任何区别。

只有上供下施才能积福。现在的人都想发财，既然如此，就不要贪着别人的财富、权力、拥有和受用，应该发一个清净愿，把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝。其实诸佛菩萨、上师三宝早已福慧圆满，并不需要这些，但是我们只有生起这些善的起心动念，才能成为得到各种资粮和福报的因。解脱成佛要有足够的资粮，在世间我们想要得到名闻利养、健康长寿这些人天福报，也要有福德。有福德才能成就世间和出世间的一切。



在何种田里“播种”收获快

业是不会消亡的，总有一天会成熟，而且必定会成熟在自己的身心上。

人们经常说：“善有善报，恶有恶报，不是不报，时机未到。”虽然是这么说，其实很少有人真正相信这句话。人们总是认为，造善恶业了，果报应该马上现前，否则就怀疑。任何事情都有它的规则，我们不能今天播下了种子，然后期待它明天成熟，这是违反自然规律的。同样，我们也要掌握因果报应的规则，才会避免在不知不觉中造业的过患。

果报的成熟有三种情况：现世现报、来世再报、生生世世以后再报。好比我们种庄稼一样，有些庄稼一个月左右就可以收获，有些庄稼几个月以后才可以收获，有些庄稼要一年以后才能收获……

在哪些田里播种收获快呢？佛讲，在福田、恩田、悲田里播种收获快。

福田是佛、菩萨、上师。他们是种福最好的良田，故称福田。以他们为对境，无论是修善业，还是造恶业，果报成熟得都非常快，基本上都是现世现报。若是恭敬、供养他们，果报非常殊胜；若是轻视、伤害他们，恶业非常严重。

恩田是现世的父母。父母对我们恩重如山，以他们为对境做善事或造恶业，基本上也是现世现报。还有其他如父母般

的恩人也属于恩田。如果不懂得知恩、念恩、报恩，反而恩将仇报，罪过也非常严重。

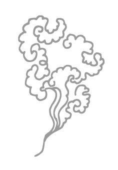
悲田是可怜的众生。比如对病情严重的人，对处在艰难困苦中的众生，对处在哀愁、绝望境地的众生等做善事，果报也非常不可思议。若是不怜悯他们，甚至诽谤或伤害，恶业也非常严重，基本上都是现世现报。

南瞻部洲也叫“业地”，就是善果恶果成熟非常快的地方。相对其他地方来说，现世现报多一些。

还有来世再报。比如说无间罪就是来世再报的，死后不经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱。又如临终往生西方极乐世界也是来世再报，若是具足了往生的四个因素，临终时佛菩萨会直接将他接引到西方极乐世界，不用经过阎罗王的审判。“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”业是不会消亡的，总有一天会成熟，而且必定会成熟在自己的身心上。

如果既修善业，又造恶业，那么是善业先成熟，还是恶业先成熟？这要看善业和恶业哪个果报严重，相对严重的那个业先成熟。此时，我们可以通过修有漏的善业阻止恶业的果报成熟。当善业的力量超越了恶业的力量时，先报善业，不报恶业；如果善业和恶业轻重程度一样，哪个靠近临终，哪个先成熟；如果善业和恶业距离临终的时间相等，则是往昔哪个习气重、串习力大，哪个先成熟；如果串习力是一模一样的，就要按照造业的顺序，哪一个造业在先，哪一个先成熟。先造的是恶业，就先成熟恶业的果报；先修的是善业，

就先成熟善业的果报。所以大家要利用生命的每一刻来行持善法。



通往清净的三种看破

看明白了才能放下，放下是不执着。不执着了才没有烦恼，没有烦恼就是清净。

没有受外在影响的时候，我们往往心如止水。一旦有人来干扰了，就不清净了。

其实清净是不起烦恼的，我们虽然没有生起一些粗大的烦恼，但是却有细小的烦恼，只是自己没有意识到。我们遇到一点点挫折，或者有人来干扰了，心就开始乱了，烦恼也随之而来了，这不是真正的清净。只有看破、放下才有真正的清净。

什么是看破呢？看破是看明白、看透彻。佛讲，六道轮回都是不净的，都是痛苦的，像苦海像火坑，一处也没有安乐。这个道理你彻底弄明白了，有甚深的体会和感受了，这

是第一种看破。

佛讲，诸法的本性是无常的，在刹那当中变，在刹那当中生灭，一刹那也不停止。好也会变，坏也会变，都在变化当中。这个道理你彻底弄明白了，有甚深的体会和感受了，这是第二种看破。

佛讲，诸法是无我的，诸法是空性的，不是实有，不是真有，都是虚假的，都是如幻如梦的。这个道理你彻底弄明白了，有甚深的体会和感受了，这是第三种看破。

看明白了才能放下，放下是不执着。不执着了才没有烦恼，没有烦恼就是清净。看破、放下是一种大智慧，有这样的大智慧，才有真正的清净。



隐秘功德是功德

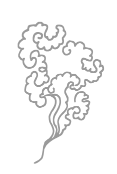
自己有一点点的功德，到处去宣说，这本身就是一种过失；在没有特殊意义的情况下，一定要将自己的功德隐藏、保密起来，这本身就是一种功德。

《达摩祖师传》中，素有菩萨皇帝之称的梁武帝与达摩祖师研讨佛法。皇帝得意道："自朕登基以来，修佛寺、造佛像，抄写经卷，供养僧侣无数，敢问大师，朕有何功德？"祖师面无表情，淡然道："无功无德！"

为什么无功无德呢？功德毁坏之因有四种，其中一个就是宣扬功德。在没有特殊意义的情况下宣说自己的功德，很容易毁损功德。作为修行人，作为佛门弟子，必须要隐密自己的功德，在没有特殊意义的情况下不能宣说。不仅仅是功德，即便是积累了一些善根、福德，或者做了一些好事、善事，也不能轻易宣说，一定要隐藏起来。

其实凡夫的言行举止，包括每一个起心动念都是造业，我们所认为的功德也不一定是什么功德。就算稍微有一些功德，但是与佛菩萨、上师三宝的功德相比都是微不足道的，有什么可宣扬的呢？自己有一点点功德，然后到处去宣说，这本身就是一种过失，别人也能看出来你内心的一些杂念，这都是不如法的。在没有特殊意义的情况下，一定要将自己的功德隐藏起来。隐藏功德，这本身就是一种功德。

静坐常思己过，闲谈应论人德。我们不能看自己的功德，要看自己的过失；我们不能看他人的过失，要看他人的功德，这样才能慢慢地学到他人的功德，进而将他人所有的功德纳入自己的相续中。最后，自己所有的过失都能消失殆尽，所有的功德都将日臻圆满。



世间福报要看透

人天之安乐，犹如杂毒食，愿毫无贪求。

食财亲友朋，无常如梦幻，愿毫无贪恋。

故乡属地宅，犹如梦境宅，愿知不成实。

“贪着今生非行者。贪着轮回非出离。”作为真正的修行人，放下对世间的贪着是解脱成佛最重要的一步。

我们对自己拥有的，属于世间的一些名闻利养等福报，可以从三个方面进行思维、观察。

首先，我们拥有世间福报的时候，不应该得意忘形，心生骄慢。其实我们正在享受的这些，是在消耗自己往昔积累

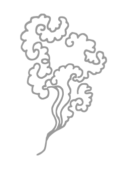
的福报。就像个漏着的水池，里面本来就没有太多的水，很快就会漏尽的。这时应该更加小心谨慎，想尽办法将它转为道用，或者用这些福报再次积累福德资粮。不然福报穷尽了以后，只能感受痛苦，不会有丝毫的安乐。这是一件很可怕的事，大家一定要慎重，不能因此而骄傲，自认为了不起，而去轻视别人。

其次，属于世间的任何一个法，地位、声誉、财富、权势等世间的福报，从本质的角度来思维观察，都是有漏的、无常的、不净的，这些并不能给我们带来快乐，反而会给我们带来无尽的痛苦。有的人虽然有钱，但是烦恼更多；有的人虽然有权，但是压力更大。从因的角度去思维，这是一种不净，一种痛苦，一种无常；从果的角度去观察，也离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围；而从事实的真相、真理的角度去思维观察，更没有什么值得贪着、骄傲的。

最后，对一个修行人来说，若是没有看破放下，这些福报也许是一种障碍，会影响我们的修行。有的人本来也信佛，也很精进，但是在世间法上取得了一些成就后，就去享受这些，贪求这些，最后不但不修行了，甚至连做人的标准都没有了，又开始造业了。这样财富就变成今生解脱最大的障碍了。

对于修行人来说，如果能将自己所拥有的名闻利养转为道用，或者能看破放下，这些就不会成为修行、解脱的障碍，还会成为助缘。我们从各个角度不断地去观察、思维，对这些道理就会生起一种甚深的体会和感受。这是一种很好的修

行窍诀。



生活无处不修行

修行在一切时、一切处、一切境界中，在行住坐卧处，在举手投足间。

既然学佛修行了，就要把修行放在第一位，没有什么事比修行更重要了。短暂的人生转瞬即逝，暇满的人身稀有难得，一定要抓住这个机会，千万不要错过。佛陀向我们揭示了宇宙人生的真相，告诉我们用智慧拯救心灵的方法。想要拯救心灵，唯一方法就是修行。

修行要从“心”开始。

真正的修行首先是发心，没有发心就没有修行，就不会成就。发心是发慈悲心、菩提心，这是一切大乘佛法的基础。没有这个基础，无法进入大乘法门。慈悲心、菩提心发出来了，会消除所有的业障，会圆满无量的功德。

真正的修行是修心，要时时观照自己的心，随时调整自己的心态，将每一个起心动念转换成正知正见，转换成善念。

要去掉自私自利的念头，时时增长善的念头，使之成为一种习惯，融入我们的生活。

真正的修行是修正自己，不是修正别人。要拿佛法当镜子，但只能照自己，不能照别人。要去掉自己的烦恼、执着、妄想、分别。修如何做人，如何处事，如何面对对境。

佛法不离世间法，将佛法实践于生活，融入于工作，才是修行。修行在一切时、一切处、一切境界中，在行住坐卧处，在举手投足间。佛法在你身边，不能离开生活去找佛法。

真正的修行不在山上，不在庙里。不能脱离社会，不能脱离现实。要在修行中生活，在生活中修行。有的人整天打坐、磕头、拨念珠，修了好多年，可是习气依旧、烦恼依旧、心态依旧，没有任何改变。这不是真正的修行。

你的工作环境就是你的道场、坛城。无论你从事何种职业，都要把修行融入到工作中，在对境中历事炼性，对人炼心。要尽你的责任和义务，尽心尽力地做好你所承担的一切，置心一处，用心去做每一项工作。把你的服务对象视为父母众生，一切为他们的利益着想，以真诚心对待每一个众生，关心他们，帮助他们，理解他们，体谅他们，做众生的公仆，全心全意地为他们服务。当你不求任何回报地去奉献的时候，就是你的修行，你会从中得到无比的快乐。你的工作、事业……一切都会顺利。不要怕遇到违缘障碍，它可以历炼你的心性，提高你的层次，增长你的智慧。

你的家庭就是净土，就是你的寂静处。要把它打扫得干净整洁，布置得清净庄严，要任劳任怨地尽你的责任和义务。擦掉灰尘就是擦掉业障，扫除垃圾就是扫除烦恼。你的家人都是你的有缘众生，要关心他们，照顾他们，尊重他们，不要伤害他们、怨恨他们。各有各的因缘，各有各的福报，不要强求，不要执着。你执着什么，什么就会伤害你。一切都要看成如梦如幻，放下所有的妄念。但放下不是放弃，该做的还要去做，还要做好。

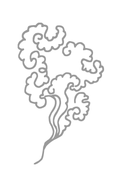
人生如同一场戏，戏开场了，你就要演下去，但是你要明明白白、清清楚楚地知道，你是在演戏！哪里有真的夫妻？哪里有真的儿女？演好你的角色，不要假戏真做。其实在这个舞台上，我们都不过是匆匆的过客而已，有什么可执着的？有什么可计较的？忍一句又能怎样？退一步又能怎样？凡事不要只考虑自己，要为对方考虑。只有去掉了自私、自利、自爱，才能自在。你真正有了慈悲心、菩提心，不但上师三宝会加持你，连善神护法都会帮助你。只要你如理如法地修，真心诚意地做，众生自然会尊重你，喜欢你。

你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。不要总是怨天尤人，不要总是挑别人毛病，不要总想改变别人。修好自己的心，一切境都会随心转。如果你以宽阔的胸怀容纳一切，包容一切，你就不会有想不通的事。看一切人都是好人，看一切事都是好事，看一切境都是好境。经常查找自己的缺点，不断地去掉我执，才是修行。

我们之所以有今天，就是因为过去没有好好修行，让无明禁锢了思想。我们要想在今生解脱，就必须修行。如果今生还不修行，继续痴迷，还将继续漫无边际地走下去，等待我们的只有轮回的黑暗，所以一定要珍惜这个机会，认认真真，如理如法地修。不要装模作样，自欺欺人，否则吃亏的是自己。

能在今生遇到无比殊胜的无上密法，是我们的因缘福报，若不从基础做起，扎扎实实地修，法再好也不会受益。要明白：真正的解脱要靠自己的觉悟。自己不觉悟，谁也没有办法。有些人整天找借口忙这忙那，不肯修行，恐怕当你真想修行时，却来不及了。

其实，修行和生活、工作不矛盾，佛性是我们每个人都具有的，然而人们陷入了繁忙的泥沼中，迷失了自我，殊不知最重要的、最宝贵的东西应该从自心中找寻。那才是真正属于自己的取之不尽用之不竭的利乐之源！





祈求上师三宝加持于我！相续中不要升起刹那的自私与自利，

全心全意为一切众生！

——达真堪布

第六篇

点石成金

身心相应礼佛尊

上师三宝不在别处，在心中。你的恭敬心、诚心、善心、信心，就是佛力的加持，就是上师三宝的加持。心不善不诚，你怎么求，怎么拜，都没有用。

如果我们具备条件，就应该在家里设佛堂，因为这是给自己种福田，是学佛修行的所依、对境。若是不具备条件，也不要执着，可以把佛堂设在心里。不过，有些人家里有条件，却不设佛堂，还说“佛在心中，心里有佛就行了。”其实，这都是找借口。不只是佛在心中，包括你自己也在心中。如果你自己没在心中的话，。如果你自己没在心中的话，那你也不用吃饭，不用休息了。所以这些都是根据条件做的。。若是

没有这个条件或者家里不方便，为了避免身边的众生起烦恼，家里可以暂时不设佛堂。有些人家里没有这个条件，还要请很多佛像，还要请最好的，这也是执着。

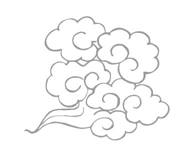
一般的佛堂，应该有佛像、佛经、佛塔等这些佛身、佛语和佛意的所依。佛身口意的所依在家里，相当于佛在家里，你可以在自己家里种福田，把他们作为皈依、供养的对境，在他们面前修法。

有些人又会顾虑："家里设佛堂了，假如我不在，谁来供佛啊？"我们外出的时候，可以忆念家里的佛堂，忆念佛。心到位了，一切就都到位了。虽然你身在外面，但心可以顶礼、供养，将自己见到、听到、想到的清净美好、珍贵稀有的一切，都做供养。如果心诚，在哪里都可以做顶礼。虽然佛像、佛经、佛塔在家里，但是你在外地做顶礼也一样。如果身顶礼不方便，可以做语顶礼；如果语顶礼不方便，可以做意顶礼。对佛菩萨来说，没有远近的分别，在哪里都一样。重要的是你能忆念佛菩萨身口意的功德，能忆念上师三宝的功德。

但是你不能又找借口："我心到位了就行了，虽然在家里，但是我今天不拜了，不供了，我就做意幻供养，就做意顶礼，上师说了都一样。"为自己找借口的时候，上师说的都特别好用；一到其他关键的时候，上师说的就都不好用了。这都是自以为是，都是利用上师的教言找借口，不能这样。如果在家里有时间、有条件，就必须要拜要供。为什么呢？你当面

都不拜不供，那一定是心里不恭敬、不重视，没有真正的恭敬心，这是不如法的。

若是家里有佛堂，就要保持清净、庄严。有些人家里的佛龛上全是灰，没有丝毫庄严可言，这样设佛堂还不如不设。佛在经中特意强调：佛龛上不能有灰，包括香灰。供香的时候，香灰不能撒到坛城、供台上面。供水的时候从左侧开始供，收水的时候从右侧开始收。大的水碗之间可以有一点距离，小的水碗之间只能有一粒青稞的距离。供水、供灯时的水、油都不能溢到外面，否则都是破坏戒律的因，缘起不好。不管是供香、供水、供灯，都要整整齐齐、干干净净。



守口护心

观察、评论他人的过失本身就是一种过失。

佛法是佛讲的宇宙的真相与真理。我们为什么要学习佛法？因为佛的智慧是最究竟、最圆满的。佛法像面镜子，只

有拿来照自己，才能照出自己的缺点和错误。你认为的“好”，不一定是好；你认为的“不好”，不一定是不好。不要去找别人的毛病，不要去评判别人，我们没有这个能力。

因为你没有他心通，所以无法判断他人是有修行还是没修行。你不知道他人是善人还是恶人，不知道他人所做的一切是善还是恶，不知道他人的心态。因为你没有他心通，所以你更不知道他人的发心和动机，总之你所见到的未必是真相。善恶不在表面上、形式上，而是在心里。如果盲目地去判断别人，议论别人，评价别人，很容易造业。我们就是这样造业的，而且还浑然不知。

很多人特别喜欢评价别人，评说他人做的如法或不如法。这是我们最大的弱点，是宿世的业障，也是生生世世积累的恶习。以正知正念守护自己的三门，做好自己，是不会有错的。我们若是真心想解脱，就把这个“我”放下，不要把自己摆得太高，不要把自己看得太重。



慈悲心是最灵验的感应

慈是真心地想给予众生暂时与究竟的安乐，悲是真心地想拔除众生的身心之苦。能这样善待一切众生，才是真正的勇士。

有时候我们自认为好心好意地对待众生，但是为什么给自己带来了烦恼呢？因为自己执着，没有放下，没有透彻地弄懂因果。当众生不理解的时候，我们还是想逃避。

佛为什么有那样的慈悲心？因为他有智慧。什么是佛的智慧？因为佛知道轮回苦，知道众生迷。众生为什么轮回？因为迷在里面。其实转念消业很容易，但是众生就是转不过念来，于是佛对众生更慈悲，更怜悯。

其实涅槃与轮回，净土与娑婆，佛与凡夫，就好比手背和手心。观音菩萨急迫地想要度众生，所以化成千手千眼。但他那种着急不是执着，千手千眼也不是一种真实的形象，而是大慈大悲的一种象征。实际上没有必要烦恼痛苦，但众生就是烦恼痛苦。所以观世音菩萨想拔除众生的痛苦，想给予众生安乐。拔除痛苦是悲心，给予安乐是慈心，合在一起叫慈悲心。

为什么小乘修行者在山上修行？因为他接受不了世间的外境。他有慈悲心，但是没有大慈大悲心，所以不敢面对。为什么大乘修行者在红尘中修行？他有大慈大悲心。他要救

度众生，就要到社会中，面对这些是是非非。为什么叫菩萨摩诃萨？摩诃萨有勇士的含义，就是敢面对。不能舍弃这些众生，否则就不是勇士，就不是菩萨摩诃萨了。

愚痴颠倒是凡夫的本性，所以我们更应该悲悯他们，摄受他们。通过各种善巧方便，该软就软，该硬就硬。佛像为什么有寂静的和忿怒的呢？那是善巧方便。需要硬的时候，手段要硬一点；需要软的时候，手段要软一点。善巧方便是很重要的。

由于因缘、福报的差异，有的众生今生今世就能得到救度，有的众生来世能得到救度，有的众生是很多生生世世以后才能得到救度。现在，有的人不了解佛法，甚至还诽谤佛法，即使这样，我们也不能厌烦或者舍弃他们。虽然没有面对面交流的机缘，但是我们也要默默地发心发愿：愿他们将来也能遇到佛法，愿我将来成佛的时候，他们能成为我的眷属，使我能够引导他们，救度他们。

处处都要发善心，处处都要结善缘。这样，将来我们的恶缘就少了，善缘就多了，利益众生的范围就大了。

你能善待众生，众生也一定会善待你。你觉得他不好，想伤害他，众生不一定不知道，心的感应谁都有。你有好的感，就会有好的应；你有不好的感，就会有不好的应。自己一定要好好发心，不要受别人影响。修大乘佛法的人更应该怜悯、慈悲众生，这也正是一个勇士需要做的。

不要被傲慢伤害

稍有成就，就趾高气扬之人，就像小溪里的水，流得快，声音也大；而真正的大成就者，就像无边无际的大海，宽广，深沉，寂静。

人都有傲慢心，这是非常不好的习气。傲慢有两个特点：一个是看不到自己的缺点和毛病，另一个是看不到他人的优点和功德。因此，傲慢之人永远无法改正自己的缺点和毛病，也永远学不到他人的优点和功德。

傲慢心对我们的危害非常大。人与人之间发生的矛盾与冲突，内心深处的烦恼和痛苦，大部分都是由傲慢心导致的。每出现问题，就向外找借口，从他人身上找原因，于是就烦恼、痛苦、委屈。若是能反省自己："这是我自己的业力，是我自己的心不清净。"这样就能清净自己的相续，也不会委屈和痛苦了。所以对治傲慢心非常重要。

为什么我们的修行没有进步？为什么我们不能依教奉行？为什么不能把上师视为佛？都是因为有傲慢心。若是没有傲慢心，任何时候都能把自己放在最低处，那么把上师放在最高处，继而依教奉行，就没问题了。

有傲慢就没有功德，即使有功德也是微不足道的。有的人在世间或出世间，稍微有一点点成就就目中无人、趾高气扬，就像小溪里的水，流得快，声音也大；真正有大成就的人，

就像无边无际的大海，宽广，深沉，寂静。

当你把自己放在最低处时，实际上你在最高处，因为你的智慧、德行在最高处；当你把自己放在最高处时，实际上你在最低处，因为你的智慧、德行降到了最低处。当你把自己放在最低处时，心如同广阔无垠的大地，无论是在上面行走，还是盖房子，怎样都行。具有这种心态的人才不会有傲慢。但是我们现在呢？这样可以，那样不可以；这个人好，那个人不好……总是这样分别、计较，这都是傲慢的表现。

对治傲慢要靠顶礼的修法。先给佛或上师顶礼，慢慢地再给所有的众生顶礼。

顶礼有三种：身顶礼、语顶礼、意顶礼。

身顶礼：显宗里主要讲了两种方式，一种是顶礼足，直接把佛或上师的脚顶在头上。另一种是五体投地的顶礼；密宗里是全身着地的顶礼。

语顶礼：念诵佛的名号，念诵上师的赞颂文。

意顶礼：有恭敬心。

这三种顶礼中，最主要、最根本的是意顶礼。若是心里没有恭敬，仅在口头上念诵赞叹文，外表上伪装得再有礼貌也没有用。

什么叫恭敬心？忆念佛、上师、僧众的功德时，满怀喜悦，这叫恭敬心。如何生起恭敬心？忆念同修道友的优点，忆念身边众生以及所有众生的优点："这都是我种福的福田，是我成佛的助缘。若是没有他们，我怎么发菩提心，怎么利益众生，怎么成佛呢？而且，每个众生都有其优点和功德，万事

万物都有其存在的意义。”能这样发自内心地忆念，相续中才能生起真实无伪的恭敬心。

傲慢心和恭敬心在相续中只能留存一个。有恭敬心，傲慢心就没有产生或存留的机会。不要给傲慢心机会，因为傲慢心对我们的伤害太大了。无始劫以来到现在，傲慢心束缚、牵引着我们，让我们造下了弥天大罪，让我们在六道轮回里受尽了无穷无尽的痛苦。现在我们不能再像往昔那样受到伤害，我们要对治它，要将它拒于心门之外。有了恭敬心的对治力，傲慢心就无法进入了。恭敬心才能真正利益我们，帮助我们永远解脱烦恼痛苦，圆满我们的福德智慧，最终解脱成佛。



不要利用网络浪费生命

时间是不等人的，你去做世间琐事，时间每过去了一分钟，你就浪费了一分钟的生命。

现在很多年轻人通过网络闻思佛法，也懂得了一些佛理，

但是往往学修一会儿，就转而去聊天、玩游戏、看小说、逛商城……时间就这样流过去了。虽然你没有出去游玩，但是你在网络上闲逛，同样是浪费时间，浪费生命。就如同你本来要去寺院修法，可你没有直接去，而是先到商场逛去了，到游戏厅玩去了。时间是不等人的，你用一分钟时间做其他的事情，时间就过去了一分钟，你就浪费了一分钟的生命。

有人问："在网络上偷东西没有关系吧？"在网络上偷东西怎么没关系呢？这不是有盗心吗？有这样的发心，本身就是一种恶。在相续中种下了一个恶的种子，串习了不好的念头，就是造业。所以在网络上更要注意！

在虚拟世界，一样可以购物、唱歌、跳舞、聊天、玩游戏，但同样可以散乱、放逸、造业！

在网络上求法容易，积累善根也容易；结恶缘容易，造恶业也容易！利用高科技手段造恶业、结恶缘非常迅速，其力量也非常不可思议。有魔就有佛，哪里有吉祥，哪里就有不吉祥，所以一定要把握自己，谨慎取舍。否则，不管在哪里造业，果报都是躲不掉的。



发挥本觉的能量

人的自然状态是很有威力的。若能发挥本觉的能量，就能超越一切。

无论遇到何种不祥之事，依靠佛法，通过修行，都能解决。念诵《金刚七句祈祷文》，一心祈祷上师三宝，坚信上师三宝的加持，一切都会平安无事。

我们现在是佛家的人，佛法力量无边，佛法里只有吉没有凶。尤其我们是修大圆满法的，一切圆满。去除怯懦，勇敢面对，才能发挥本觉的能量。有本觉的能量，就能超越一切。你一胆怯，力量就散了，那种本觉的能量就无法发挥。就像人都爱面子，这样一犹豫，就显现不出那种本来的状态了。

人的自然状态是很有威力的。那些大成就者，为什么永远那么庄严，有一种特别的力量呢？因为没有妄念、烦恼，所以就能保持自然的状态，就能回归到当初的状态。

其实人都是有感应的，那种自然散发出来的威严、力量，谁都能感觉到。谁都不喜欢虚伪，凡夫也不想虚伪，但是不由自主地就被烦恼、习气牵引了，做不了自己的主，勉强也没有用。有的人在表面上装得很威严，希望得到大家的认同，但即使得到了大家的认同，也是假相。真能得到他人发自内心的尊敬和信任，是截然不同的。

每个人的生活都要靠周围的力量。只有从自身发出一种光芒，才能照住周围。佛法不可思议，没有一定善根与福报的人，很难从内心里得到佛法的真实利益。



了了分明万法上，如如不动对境中

在一切境相当中，这些显现都是自然规律，来了去了，聚了散了，好了坏了，生了死了，让它自自然然发生。

佛讲：诸法的本性是无常的，万事万物都在刹那当中生灭，在刹那当中变化。现代科学研究成果也揭示出物质在产生的同时就开始变化，开始泯灭，只是在外表上看不出来。

佛讲，诸法的本性是空性的。通过逻辑仔细分析、观察的时候，根本找不到它的存在，但是在显现上都是真实地存在着。这就是缘起，是大自然的规律，是诸法的事实真相。你完全通达了以后，就不会随着这些境遇转，不会受这些外在的影响而动心，任何时候都如如不动。

我们经常讲“了了分明，如如不动”。了了分明是对世间、

出世间一切法的事实真相真理一清二楚，了然于心；如如不动是心不会随着这些境动，不受任何影响。顺境中不欢喜，逆境中不悲伤，始终是一个平和心态。如如不动的同时了了分明，了了分明的同时如如不动。

人身就像个游客，来了会走，走了会来。有生必有死，有死必有生，这就是轮回。生死是相对而成的，没有什么可怕的，没有什么放不下的。要从内心里不执着生死，不惧怕死亡。

所有的人事物都一样，有好就有坏，人与人之间也是如此。他人对你好，喜欢你，帮助你，若你因此而沾沾自喜，这叫动心；他人对你不好，不喜欢你，也不帮助你，若你因此而心烦意乱，这也叫动心。其实，好不可能永远好，坏也不可能永远坏，这就是无常。诸法、世间法无一例外，没有什么可大惊小怪的。

人会变，事会变，物也会变，一切都在刹那当中变。都不是真有实有的，如幻如梦，没有什么可靠。这就是佛讲的“缘起性空”。这是自然规律，很正常。诸法的事实真相就是这样，所以不要执着所谓的好坏。无论对你是否有感情，是否有帮助，都能心平气和地接受，能保持这样一个心态，叫如如不动。

变化是很正常的，你的心不随他动，不随他变，这就是修行。学佛就是学佛的觉悟，学佛的智慧，懂得了诸法的事实真相，这叫开悟、证悟、看破。看破了才能放下，才能在万法间了了分明，在对境中如如不动。

把心融入到每个对境当中

面对不一样的面孔，才能发挥不一样的智慧；处在不一样的环境，才能体会不一样的状态。一切都是如此光明、完美。

万事万物都在给你表法，都在给你机会，就看你自己有没有这个认识和觉受。每个时刻都是让你解脱的机会，每一刹那都有让你成就的可能。关键是你自己能否把握住。

时间紧张不会障碍修行，你必须要把生活变成修行。去感悟、去体会佛法里讲的道理，然后一点一滴地运用到生活中。

面对不一样的面孔，才能发挥不一样的智慧；处在不一样的环境，才能体会不一样的状态。如果在任何对境面前都能用心去观察、去体会，将会发现一切都是美好的、光明的、完美的。你能把心融合到每个环境，每个状态，每个面孔中，才能看到真正的心。

若是你能站在一个适当的角度，以一个适当的心态去看待，就会发现，连你最不愿意看到的面孔也是美好的，连你最讨厌的事情也是美好的，连你最想逃离的环境也是美好的。都是自己的心，改变心态很重要。你会用真心面对了，才是解脱，才是佛的智慧。

当你的心胸没有打开时，处处都是障碍；当你的心胸打

开时，处处可为自己所用。不是要特意去观清净圆满，而是本来清净圆满。如果还要特意去观清净圆满，还是一种勉强，还不是解脱，不是完全的轻松自在。完全的轻松自在，是在任何境界中，无论是面对顺境还是逆境，都保持自然的心境，将一切视为正常。

有时候觉得自己的心胸打开了，虽然不是那种豁然顿开，但也是一种进步。



在批评和诽谤中获得成就的窍诀

能指出你毛病的人，才是你真正的善知识。能改正你毛病的方法，才是真正的窍诀。

别人指出我们的过失，诽谤我们、羞辱我们的时候，我们不但不能生起嗔恨心，不能恶口相向，反而要赞叹对方。为什么呢？

第一，对方说我们的过失，是帮我们消业，提醒我们改过，这是好事。能指出你毛病的人，才是你真正的善知识；能改

正你毛病的方法，才是真正的窍诀。若是你能利用这个机会反省、改正自己，就能消除宿世的罪业，能积累无边的资粮。赞叹敌人的功德非常大，是积资净障最殊胜的方法。

第二，这时若是能把握好心态，是降伏我执最殊胜的方法。对方羞辱我们、诽谤我们，我们为什么无法接受？就是因为有我执，把“我”看得太重了，把“我”想得太好了，面对诽谤、羞辱时，我执自然就显露出来了。但是，如果能在这样的对境中把握住心态，就能快速地降伏我执。

第三，若是能将诽谤、侮辱转为道用，是一种最殊胜的成就。上师如意宝在世时，我们在喇荣修过这个法。当时喇荣在藏区以及世界初有名气的时候，有各种诽谤、羞辱。虽然我们也有驱除的修法，但上师说了，我们不修这个法，我们要把这些转为道用。于是我们就修了将羞辱、诽谤转为悉地的一种修法。结果，现在喇荣的盛名传遍了整个世界！

第四，这也是驱除魔力最殊胜的方法。青海果洛有一个大成就者，有很多人嫉妒他，给他施咒术。但是他说，他可以转为道用。这样，这些嫉妒等对他来说是一种护佑，而不是伤害。真正有修行的人，可以通过这些窍诀让一切变得有利，迅速成就、圆满。

所以，如果自己有修行、有智慧，外界的这些显现都是助缘；若是没有修行、没有智慧，这些显现都是违缘。有人赞美你，帮助你，你觉得太好、太顺利了，于是非常得意，其实这都是违缘、障碍；有人批评你，心里不高兴了，觉得受委屈，受伤害了，其实这才是真正让你成就的殊胜窍诀。

不动自心，不乱他心

不动摇自己的决心，也不扰乱其他众生的心。以此为原则，能成就世出世间一切法。

“不动摇自己的决心，也不扰乱其他众生的心。”这是上师如意宝晋美彭措法王给我们的两句教言。这两句教言词句虽然简短，却包含了世出世间一切法。

“不动摇自己的决心”——首先，这个决心是建立在有正确的目标与方向的基础上的。这里的基础指的就是人规。若是不懂得做人的规矩，没有一个正确的目标与方向，任何时候都固执己见，这是大错特错的。这样下去将会一错到底，不会有进步，更不会有任何成就。我们首先要明白做人的标准，要懂得仁义道德，然后再去作选择和决定。

真正能做一个好人，这个功德利益是非常大的。每个人都希望把事情做得顺利圆满。然而我们在追求成功的过程中，会有很多违缘与障碍。然而当你真正成为了一个好人，这些障碍自然会消失。因为一切违缘障碍都是身边的人给你制造的。你能成为一个好人，他们都能尊重你、帮助你，这些违缘障碍自然就会消失了。你的一切事业都能顺利成功，名闻利养自然都随你而来。

我们为什么做事不顺利？为什么追求了也得不到安乐？

因为我们在为人处世的过程中违背了仁义道德，违背了自己的良心，违背了世间的规律，伤害了有缘众生，同时也给自己制造了很多违缘与障碍。我们最终也没能成为一个好人。所以，虽然有钱有权，但是也不快乐，不安宁。

什么叫好人？首先要明白仁义道德，明白做人的规则。比如在藏传佛教里有《二规教言论》，在汉地有《弟子规》等，讲的都是做人的标准。你掌握了这些标准，然后再去衡量、判断、抉择、行持，你才能做好事，你才能成为好人。

身口意都要稳重。如果身不稳重，随波逐流；口不稳重，信口开河；意不稳重，漂浮不定……这样的人自然就会落到低劣的人群当中，得不到他人的尊重与帮助，做任何事情都会有很多违缘和障碍。也许表面上暂时有些成就，但是内心里不会得到真正的快乐与幸福。

所以，要实现自己的愿望，要得到永恒的快乐与幸福，就要做一个好人，在任何地方都能与周围的人和睦相处，不能为了自己的利益而伤害众生。

其次在修行的过程中也要做到“不动摇自己的决心，也不扰乱其他众生的心。”我们有自己的修持方法，任何时候都不能动摇。佛讲这么多不同的法门，是因为众生有不同的根基与意乐。八万四千法门都是佛法，都是让众生解脱烦恼与痛苦的方法。“法门无量誓愿学”，但所有的法门都是平等的，一精通一切精通。把自己得到的法当做如意宝，认真修持，就一切都成就了。朝三暮四、见异思迁，终将一事无成。

我们要观察上师，观察法门，要选择上师，选择法门。这位上师与自己有没有缘分？对自己的修行有没有帮助？这个法门和自己的相续是否相应？如果这位上师与自己有缘分，就去依止；这个法门与自己的相续相应，就去学修。这个决心任何时候都不能动摇。具德的上师都是一体的，法门也是平等的，我们不能诽谤其他上师、其他法门以及其他道友。这是上师如意宝给我们的最殊胜的窍诀。若是你能把握这一点，一定能成就，否则就难了。

我们经常说“坚持就是胜利”，但前提条件是有正确的目标与方向。如果目标与方向错了还坚持，就会离成功越来越远。在有正确的目标与方向的基础上，坚持才能胜利。所以，首先要明白世间的规则、出世间的戒律，然后再去取舍，才不会有错。

“不扰乱众生的心”也要把握适度。如果对众生有利，而且非常有必要，也可以用一些看似粗暴的行为来调伏。比如在世间，父母为了儿女的成长，会批评、打骂他们。在出世间，上师为了弟子能够更快成就，也会针对他的缺点，用一些打骂等特殊的方法来调伏他。

采用这些方法的时候，一定要分清对方的根基、所处的环境，要把握适度。这样，不管是对现在还是未来的人生，都有极大的帮助，最后一定会取得殊胜的成就。如果不加分析就直接这样做，也许会犯很多错误，甚至会变成罪过。

上师这两句话含义特别深远、广大、奥妙。我们在世间做人的时候，若是能按这两句话去做，就能成就世间法。我

们在学佛修行的过程中，若是能按这两句话去做，就能成就出世间法。



怎样得到念佛持咒的功德

想得到佛菩萨的救度，想修持正法，就要成为正法的法器。

有人问："我们每天念百字明，念《地藏经》，不都是消业吗？每天上香、拜佛，做供养布施，不都是积福吗？"你现在做的这些，可能是消业积福，也可能不是。有出离心的基础，有菩提心的摄持，才是真正的消除业障、积累资粮，否则只是普通的善业。

为什么佛法里有资粮道、加行道、见道、修道、无修道？这些都是以是否有出离心、菩提心来区分的。菩提心分两种，胜义菩提心和世俗菩提心。凡夫可以生起世俗菩提心，但无法生起胜义菩提心。如果你有了出离心的基础，有了菩提心的摄持，再去修除障法，或念佛持咒，才能消业。

在没有生起出离心之前，连对世间的贪念都没有断，这个心就是污浊的，是不清净的。在没有生起菩提心之前，不可能放下自我，放下贪着，“自我”、“贪着”都是非常严重的染污，是不清净的。没有清净，业障是不可能消掉的！即使修除障法，念佛持咒，也只能暂时抑制、缓解或减少一些业障，不能彻底消除业障。

要完全清除业障，必须要有出离心和菩提心的基础。金刚萨埵除障法里为什么提到四种对治力？所依对治力为什么有内所依对治力和外所依对治力？因为内所依对治力就是愿行菩提心。没有菩提心而修持除障法，是不会得到究竟法益的。

有些人还在疑惑：“我每天都在念这些，但是烦恼没有减少，家庭、工作、身体没有一点变化。”念佛、诵经、持咒不是不好，但是要有方法，无论你修净土宗、修禅宗，还是修密宗，都要有基础，否则都不能成就。因为没有基础，你的相续没有成熟，所以你不是法器。先把加行修好，把基础打牢，让自己的相续成熟，成为法器，然后学哪个法门都可以。有了基础就不一样了：念佛求往生也容易，只念一句佛号也可以；修本尊也容易，直接安住念本尊也可以。



成就的通途

在解脱的大道上，仪轨相当于交通工具，出离心、菩提心、般若空性智慧相当于燃油。加了这三种“油”，才可能令“交通工具”跑起来。

现在很多人修行只是念一些仪轨，每天做早晚课，修除障法，做上师瑜伽，但是不重视理论，不重视加行的修法，因此出离心没有修出来，菩提心没有修出来，般若空性智慧没有修出来。虽然在修金刚萨埵除障法，但是业障没有减轻；虽然在修上师瑜伽，但是没有得到上师三宝的加持。

我们以佛法为道路，走解脱大道，最后要成就佛果，这些课诵、仪轨相当于交通工具，出离心、菩提心、般若空性智慧相当于燃油。要加这三种“油”，才可能发动仪轨这个“交通工具”。有的人只实修却不学理论，有的人只学理论却不实修。但是，靠一条腿怎么走路呢？因此，实修和理论一定要结合。

在实修的过程中，不需要过多的理论，过多的理论是一种障碍。懂得太多了，该拿的拿不起，该放的放不下。但是最基本的道理必须要懂，最主要的内容必须要修。

什么才是最主要的？就是加行。这些加行的内容一个也不能缺，它是一条完整的解脱之路，是一套完整的学修方法。这都是历代上师为我们做好的饭，铺好的路。你把四外加行、

五内加行这些内容都掌握了，就等于掌握了所有的一切，因为八万四千法门都包含在这些加行里了。

我们通过四外加行修出离心，通过皈依、发心修菩提心，通过金刚萨埵除障法消除业障，通过曼茶罗积累福慧资粮，然后修上师瑜伽祈祷上师，培养对上师的信心，跟上师相应，最后通过上师的窍诀证悟大圆满。其实无论是大空性、大圆满、大手印，这些境界都是通过修行才能达到的。通过逻辑推理也能明白一些，证悟一些，但这都是比量，不是现量，都是相似的，而不是真正的。若是要现量证得那些境界，一定要有智慧，再通过修行——消业、积福，通过上师的窍诀，才能证得。



怎样念佛才管用

什么是魔？我执我爱、自私自利、贪嗔痴慢疑等烦恼是真正的魔！我们心里带着这些烦恼念佛，就着魔了。

如理如法地学佛修行，明理是很重要的。如果我们连最

基本的道理都不懂，连最基础的修法都没有，就去学佛信佛，这是迷信，是盲修瞎练，永远也无法成就。很多人学修多年，但是始终达不到效果，最后都灰心退步了，原因就是没有如理如法地学修。

我们经常说“念佛一定能往生”，但心里都是私心杂念，嘴里念佛，心里念魔；表面上修行，实际上造业！魔分心魔和外魔，外魔是心魔的显现，心魔才是真正的魔。心清净，一切都清净；心自在，一切都自在。心里没有障碍，就没有外魔的干扰和危害，才能念佛。

什么是魔？我执我爱、自私自利、贪嗔痴慢疑等烦恼是真正的魔！我们心里带着这些烦恼念佛，就着魔了。

现在很多人也念佛修行了，但是身体越来越不好，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利，这样念佛没有意义。那应该怎样念佛？要有三个殊胜的摄持。首先，要发心发愿，为众生念，不能为自己念。第二，念佛的过程中要把心态放平，站在性空妙有的境界中念。第三，念佛结束的时候，要做圆满的回向。有这三个殊胜的摄持，才是真正的念佛，才能解脱，才能成就。如果没有发心发愿，你念佛也是自私，修行也是自私。自私地念佛、自私地修行，不但没有功德，反而还有很多罪过。

念佛法门特别方便，但是会念佛是很难的。“清净平等自在随缘念佛”才是真正的念佛，你只是“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”有口无心地念，是没有意义的。看破了才能放下，放下了才有清净平等自在随缘念佛，之前是不可能的。不要

欺骗自己，如果没有出离心，临终时对世间，对家庭、儿女、亲人一定会贪恋，这样不可能往生。



圆满的窍诀

最简单、最普通的，也是最殊胜、最究竟的。

大圆满法是即身成佛的方法。它有两种方法：一个是立断法——立即断除所有的妄念；另一个是顿超法——顿时超出三界轮回。没有过程，当下圆满。但是这两种方法需要有一定的根基才能修成：要求业障小、福报大，有上师的窍诀。

“上师的窍诀”不是上师天天给你念经、念仪轨，而是通过各种各样的形式。包括说几句话，给你看一样东西，打你一下，骂你一顿，都是窍诀。只要能令你开悟证悟、明心见性，就是真正的窍诀。不用说这些佛经、偈颂，哪怕是某一个动作都会让你开悟证悟。

大圆满法的传承方式有三种：如来密意传（心心相通，

不用通过语言），持明表示传（每个动作都在直指你的心，都会让你见性成佛），补特伽罗耳传（口耳相传）。我们看看那些大德高僧的传记，了解他们是通过什么方式开悟的？有的上师是通过某个仪轨开悟的，有的大德是通过某个动作见性的，但是对于你来说不一定，真正令你开悟的是哪种窍诀还说不清，也许是一个手印，或者是一个动作。那时候，对你来说，那就是大圆满的窍诀。

所以我们不要着急得到灌顶、窍诀，先把加行这些基础的修法修好，让相续成熟。相续成熟就是相续中有了出离心、菩提心、证悟空性的智慧，那时证悟大圆满就很容易了。我们现在所修的加行，是通向大圆满的唯一之路，通过这些修法才能证得大圆满。

众生没有智慧，总是在分别。其实最简单、最普通的方法，也是最殊胜、最究竟的方法，除此之外没有其他更好的方法了。你现在好好修，让自己的相续成熟，这就是最快的捷径。那个时候，每句教言，每个动作都会让你开悟证悟；法门平等，每个法门都会令你开悟证悟。

如果你的相续成熟了，不用闭关，当下就能开悟。主要原因还是我们自己的智慧不够，心门没有打开。上师三宝和你形影不离，处处都有。哪一个不是缘起？哪一个不是性空？都在展现着我们的本性、佛性。是我们自己在分别、执着，所以领悟不到。

团结就是力量

同修道友之间如果不尊重、不团结，即使在千万劫中修行，也不会有任何成就。

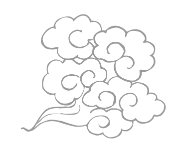
团结就是力量，共修的力量就是团结的力量，没有团结的共修没有意义，没有团结的共修不会有力量。共修是要齐心协力的。大家有一个共同的目标，共同的愿望，共同的希求，这才是力量！

整个世界有团结和睦，整个世界就和平快乐；一个国家有团结和睦，这个国家就会和谐快乐；一个团体有团结和睦，这个团体就会和谐快乐；一个家庭有和睦，这个家庭就会和睦快乐。

我们都是修大乘佛法的，尤其是修密法的。同修道友之间如果不尊重、不团结，就会犯根本戒。如果犯了根本戒，即使在千万劫中修行，也不会有任何成就、任何收获。我们要尊重每个人，尤其要尊重我们的同修道友，这点非常重要。

末法时期，正是大圆满法发扬光大、利众无碍的时候。希望大家要珍惜这个缘分，齐心协力共同弘扬大圆满法，让世间更多众生都能遇到大圆满法，都能用大圆满法度化更多的众生。这是生生世世修来的福报，大家一定要珍惜。现在是末法时期，通过这样一条便捷的路，通过这样一个殊胜的方

法就能度化众生，其他复杂的方法反而很难。所以大家有这个福报，有这个缘分，一定要珍惜，好好学修大圆满法，同时让更多的众生都来学修大圆满法，大家共同成就大圆满法。



顺缘逆缘在自心

不逃避伤害和失败，也不希求利益和胜利，达到平等的境界的时候，当下就是解脱。

执着顺境往往是痛苦的因。如果你有修行、有智慧，懂得了真相和真理，不去执着，所有的境都是助缘，都是方便，都能成就你。否则，所有的一切都是你的违缘，都能伤害你。如果你真有修行了，你所面对的所有的一切都是好事。如果你认为还有不好的地方，就要好好观察自己的心，你会发现自己有误区，有做错的地方，再仔细观察、调整，原本的逆境也会成为助缘。

我们修行的时候需要面对很多问题与状况，但是不要害怕。比如有时候会特别精进，有时候又什么都不想做，这也是要经历的过程。感觉自己没有什么进步与成就，其实正是有进步、有成就的时候。如同乘车旅行，有时候要翻山，有时候要过桥，有时候要钻洞。翻山时会颠簸，过桥时会有危险，钻洞时会有黑暗，但这都是必经的路途，坚持下去就好了。如果你害怕，不敢去面对这种状况，那么你永远也不会达到目的地。

也许还会出现这样的现象：有时候会看见光，有时候会看见黑影；有时候会看见佛，有时候会看见魔；有时候会闻到香味，有时候会闻到不好的气味。这也很正常，不要执着，不要因此而动心。倘若去执着佛光、佛音等好的征相，它们也会变成你修行的障碍。如果你太执着，就会把自己毁了，会变成疯子、变成傻子，会走火入魔。如果你动心了，最好立刻祈祷上师三宝。

自心的幻化不可思议，这都是自心的显现，自心的变化，是很正常的。有时候不但在你眼前会出现不好的现象，而且在你的身体上也会出现不好的征相，比如头痛、昏沉等，这是翻业障。如果你真有修行，真有智慧就会知道，这不是有病，而是去病；这不是有魔，而是去魔。如果你没有修行，没有智慧也不要害怕，不把它当事儿，它就不会伤害你，一瞬间、几分钟、几个小时、几天就会过去。你越执着、越担心、越害怕越有事。这是一种表法，也是对你的一种考验。

所有的一切都是表法。如果你有智慧，这些就是你的助缘；如果你没有智慧，这些就是你的障碍。任何众生都有佛性，你把他当成佛、当成菩萨，他就是佛、就是菩萨。你去接触他、容纳他、融化他，他就会成就你，就会帮你解脱痛苦。你把他当成魔、当成恶人，如你所感，他就是魔、就是恶人，就会伤害你。这些都是自己的心，真的是不可思议。



在一切对境面前安稳自在

内心里只有快乐，没有痛苦；只有轻松，没有压力；只有解脱，没有障碍……在任何对境面前都一样安稳自在，这才是真正的修行，真正的成就。

在修法的过程中，一定要时刻对照自己，改变自己，这很重要。别人没有错，都是自己的错。为什么这样说？因为如果自己能把握住，谁也伤害不到你；如果把握不住，谁都会伤害你，实际上是自己的分别执着在伤害自己。所以不管是顺境还是逆境，都可以转为道用。

在一切对境当中，谁能把握住心态，谁就是胜利者，谁就能解脱。否则就是失败者，就会痛苦。万事万物都在给你对境，主要看你能不能把握住。把握住了就是快乐，就是善；把握不住就是痛苦，就是恶。

一切本来就是清净圆满的，你能将这一切都观为清净圆满，那么所有的一切都在帮助你，让你成长。如同《快乐之歌》中所讲：有病没病都是好，有财富没财富都是好。

对一个修行人来说，财富无足轻重，黄金和牛粪等同。有财富也是好事，可以上供下施，可以做更多的善事，帮助更多的人。没有财富也是好事，心里没有压力，没有负担。假如今天要去另外一个地方，或者要离开这个世界，无牵无挂，多轻松啊！

健康无病也是好事，可以精进学修佛法。不健康也是好事，受苦的同时，能消除往昔的业障，偿还往昔的宿债。如果没有这些病苦、磨难，没有这些坎坷，怎么能生起出离心，怎么能生起慈悲心，怎么能感觉到轮回的苦，怎么能感觉到众生苦呢？然后，你还可以修自他交换、自轻他重菩提心，这都是好事！

若是死亡还没有来临，就好好学修，去利益众生；若是死亡来临，就到西方极乐世界，然后乘愿再来，救度众生，这样更好。对一个修行人来说，怎么都是快乐的。内心里只有快乐，没有痛苦；只有轻松，没有压力；只有解脱，没有障碍……在任何对境面前都一样安稳自在，这才是真正的修行，真正的成就。



大家认真地修持了佛法，并得到了修法的利益，将是我此生最大的幸福与快乐！

——达真堪布

第七篇

走出迷雾

地震、海啸、绝症来了怎么办

海啸即将扑面而来，身边的人都跑光了，而那位老喇嘛不但没跑，反而在海啸扑面而来时，依然镇定地敲钟，为众生祈祷……

身为学佛人，你也许在精进修行，准备往生西方极乐世界，但你真的能如愿以偿吗？有些人认为，我只念阿弥陀佛名号就可以了，不用闻思修行，也无须做其他的功德，到时候阿弥陀佛就会来接引我。是的，阿弥陀佛一定会来接引你，但是不一定以何种方式来接引你，你也不一定能认识到。

如果你有很高的修行层次，有很高的智慧，有大空性、大光明的见解，到时候来接引你的也许是法身阿弥陀佛，就是自

性佛；假如有一定的修行，但是没有高的见解，到时候来的也许是报身阿弥陀佛，就是我们通常观想的阿弥陀佛；倘若没有一定的成就，到时候来的也许是化身阿弥陀佛。

一切都是化身阿弥陀佛，不一定以何种方式显现。假如你心清净了，显现的就是清净的形象；假如心不清净，显现的就是不清净的形象；假如心散乱、恐慌，阿弥陀佛也许以一个恐怖的形象来接引你，也许是地震，也许是海啸，也许是绝症……你能认识到吗？也许到时候就害怕了，逃跑了。

阿弥陀佛一定会来接引你，主要是你自己能不能认识到；西方极乐世界任何时候都欢迎你，主要是你肯不肯去。

今天阿弥陀佛来接你，你能心甘情愿、迫不及待地随他走吗？“儿子没成家呢，孙子还小呢，我还没退休呢……”万千理由，表达的就是一个意思：舍不得走！这说明你还是留恋世间。

等阿弥陀佛真的来了，你就不能再留恋了，该走的时候一定不要迟疑。即使绝症来了，海啸来了，地震来了，那也是阿弥陀佛来接引你。你日日夜夜求往生，不就是为了临终能往生到西方极乐世界吗？那又何惧之有呢？

安详的死就是往生，没有恐惧，没有痛苦的死叫涅槃、圆寂。倘若海啸来了害怕，地震来了害怕，得绝症了害怕，就说明你没有放下今生，没有放下世间。

如果你真正放下了，没有丝毫的留恋，日日夜夜求解脱、求往生，那么阿弥陀佛来接引你，正是你所向往的。这个时

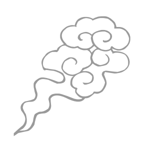
候你为什么要跑呢？为什么昏过去呢？真正有修行的人，即使海啸来了也依旧会泰然自若，无所畏惧，毫无痛苦，和平时一样如如不动，这才是真正的勇士勇母。假如有逃避心，说明你还是没有出离心。

出离心是一种觉悟，是一种勇敢的心；留恋世间的心，是一种束缚，会障碍我们往生。有时候，我们以为自己有出离心了，都能放下了，可事实并非如此，其实那是放弃，是逃避。有一个觉悟的心态，有一个开放、轻松自在的心态，才能活得安乐，死得安详，这样念佛一定能往生。

海啸即将扑面而来，心中摇摆不定的小喇嘛问老喇嘛该怎么办，老喇嘛默然不语，只是不停地往一个碗里倒水，直到水溢出来了，老喇嘛也不为所动，还是不停地向里面加水。小喇嘛着急地喊："师父，水满了，水满了……"老喇嘛微微一笑，意味深长地说道："装满水的碗里还能再装得进去水吗？"

你心里装满了执着，如何能听得进去这些道理；你满脑子都是对世间的贪恋，如何能往生到西方极乐世界？

舍得此岸，才能到达彼岸！



往生的筹码

在一刹那当中，如果你能想到阿弥陀佛，想到极乐世界，你就能往生；在一刹那当中，如果你心里全是世间的琐事和对家人的贪恋，你又要轮回了。

“众具八支香水河，如是甘露诸浴池，七宝阶梯宝砖围，芳香莲花具果实，莲花散射无量光，光端严饰化身佛，愿生极其稀奇刹。无八无暇恶趣声，病魔烦恼三五毒，怨敌贫乏战争等，彼刹未闻诸痛苦，愿生极其安乐刹。”清净美妙的极乐世界是每个佛子的向往，我们该以何资粮乘上驶向极乐世界的大舟呢？

往生西方净土是有条件的，显宗里讲“四因”，密宗里讲“三想”，具备了其中之一就能往生。

显宗里讲的四因是：

第一，明观福田。就是时时处处观想西方极乐世界和阿弥陀佛，忆念西方极乐世界和阿弥陀佛的功德。

第二，积资净障。就是处处积累资粮，消除业障。

第三，发菩提心。菩提心有胜义谛菩提心和世俗谛菩提心。胜义谛菩提心是无我或空性的智慧；世俗谛菩提心是利他心，为众生想成佛的心愿。很多人都说：“轮回太苦了，我要到西方极乐世界，再也不回来了。”这种发心是错误的。我们求生净土不是为了逃避，而是为了度化众生。先到西方极

乐世界，在那里修行，迅速成佛，然后再回来度化众生。这是一种方便。我们求生净土不能为了自己，而要有这样一个利益他人的发心，这就是发菩提心。

第四，发愿。发愿很重要。我们往生西方极乐世界的愿要真。比如今天，你没有做什么准备，阿弥陀佛突然来了，要接你到西方极乐世界，你敢不敢跟他去？你肯定会说："我不是不想去，但是现在不行，儿女的事还没处理完，家里还有很多事，我还没准备好……"有一大堆理由。这就说明你的发心是假的。

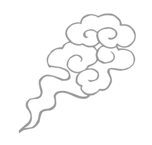
死神总是突然降临的，它不可能让你提前准备好，等你儿子成家了，女儿出嫁了，自己退休了，事情都处理完了再来接你。即使你到七八十岁的时候，死亡也是突然来临的，但是到那时你依然还会觉得自己不会死，还有很多事要做，仿佛生命没有结束的时候。

世间的琐事就是这样，什么时候放下了，什么时候才能没有事。没有放下之前，不可能没有事。阿弥陀佛来了，你还这样牵挂，就无法往生了。尤其是临终的时候，心的转换只是一刹那。在一刹那当中，如果你能想到阿弥陀佛，想到极乐世界，你就能往生；在一刹那当中，如果你心里全是世间的琐事和对家人的贪恋，你又要轮回了。所以发愿很重要。

我们学习过《极乐愿文》。《极乐愿文》的内容主要是通过各种方法发愿到极乐世界：有时思维轮回的过患而发愿，有时思维极乐世界的功德而发愿……最后真正发出了往生的

愿，放下了世间的一切琐事，即使阿弥陀佛突然来接你，你也能没有丝毫贪恋，毫不犹豫地跟着走，往生就有把握了。

密宗里还有往生西方极乐世界的方法，叫“三想破瓦法”，就是观想中脉为道路想，神识为游客想，西方极乐世界为去处想，通过中脉让自己的神识到达西方极乐世界。



追求解脱不是逃避现实

不想得到的时候才能得到，不想解脱的时候才能解脱。解脱不是逃避现实，逃避本身是一种痛苦，一种束缚。

我们往往认为把眼前的某件事处理好了，就解脱了，那是不可能的。“我现在上班，退休了就好了。”“我现在退休了，但是还要带孙子，等孙子长大了，我到七八十岁的时候，就没有事了。”在你没有放下之前，不可能没有事。这件事结束了，还会有那件事。

你什么时候放下了，什么时候才没有事。无论你是何种身份，没有智慧就会痛苦，有智慧就会快乐。人的快乐和痛苦，与物质没有关系，只与智慧有关系。很多大德高僧在山洞里修行，连基本的生活条件都没有，但是他们内心的快乐溢于言表。

没有智慧的人生，是痛苦的人生。假如没有智慧，不管你的条件有多么优越，身份有多么尊贵，你就是个痛苦的人。世上有权力、有势力、有财富的人比比皆是，但是幸福的人却不多。

很多时候，我们都会给自己的烦恼、痛苦找很多理由。其实，那些都不是真正的原因。缺乏智慧，没有修行，不能把握自己的心，总是漂忽不定，才是烦恼痛苦最根本的原因。

当然，迫切追求解脱的心是对的，但是也不能盲目。学佛修行是件大事，是件非常重要的事，不能糊涂。一位善知识摄受弟子不是随便的，一个合格的弟子依止上师也不是随便的。佛在经中讲过，密勒日巴等很多大德高僧也异口同声说过，上师不观察弟子如同跳悬崖，弟子不观察上师如同喝毒药。

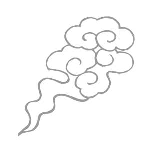
喝毒药了，意味着即将失去生命。我们都害怕死亡，害怕失去这条命。然而生命是暂时的，慧命才是永恒的。如果不经过观察，在不了解的情况下就去依止、亲近某位魔化现的上师，会在不知不觉中断送自己的慧命。这样，再也不会

有解脱的机会，再也不会有成就的可能了。从今以后，要永远在六道里轮转，在烦恼和痛苦中煎熬。多可怕啊！

很多人即使知道了有如此严重的后果，心中也不会起丝毫波澜，依然像石头一样无动于衷。

假如你失去了慧命，还能产生智慧吗？不产生智慧，你还能解脱吗？解脱是从烦恼中解脱，从痛苦中解脱。但我们现在根本不知道什么是解脱的状态。我们现在所认为、所追求的解脱其实是一种逃避，不是真正的解脱。不管你是何种身份，何种条件，在何种时候，在地狱还是在天堂，在山洞还是在皇宫，无论是有家没家、有钱没钱，内心不起烦恼，只有快乐，没有痛苦，只有幸福，没有忧伤，这才是解脱的状态。

不想得到的时候才能得到，不求解脱的时候才能解脱。解脱不是逃避现实，逃避本身是一种痛苦，一种束缚。想逃避、想追求、想得到，你还是钻在痛苦的罗网中，这不是解脱。解脱是依靠智慧对治烦恼，对治习气。智慧只有两个，即无我的智慧和空性的智慧。你破除我执了，证悟空性了，才能对治烦恼，对治习气，才能解脱。



我们要向济公学什么

有的人一听说济公喝酒吃肉，自己也跟着学。对这一点，我们一定要有正确的认识。

现实中，有的人认为自己已经修得差不多了，快圆满了，不用持戒了，也不用再修行了。其实不懂佛理的人才会这样以盲引盲。一小部分没有智慧的人，也随声附和，盲目追随："他现在的境界肯定很高了，成就肯定很大了，因为他什么都可以做了，可以喝酒吃肉了……"以此判断修行层次的高低就有问题了。

如果修行真正到了一定的层次，真正成就了，不仅还要修行，而且会更精进；不仅要持戒，而且会更严格。这样做有两个原因：第一，给众生表法；第二，对自己来说，也是一种快乐与享受。

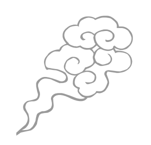
我们现在要做到精进修行不容易，是因为克服不了烦恼，烦恼一生起来就身不由己了。假如现在要求我们严格持戒，日日夜夜求解脱，行住坐卧都修行，肯定有难度。但是对那些佛菩萨再来，对成就者而言，精进修行、严格持戒是一种极大的享受。

有的人一听说济公喝酒吃肉，自己也跟着学。对这一点，我们一定要有正确的认识。我们不是要学济公的行为，而是要学济公的精神。在他的境界中没有分别，没有取舍，没有

得失，一切都放下了。这也是在给我们表法。我们在内心中也应该这样，但行为上不能没有分别，没有取舍。

很多佛菩萨、大德高僧，包括我们的佛祖释迦牟尼佛都严格持戒。他们这样做是对的，济公活佛那样做也是对的，这两种表法都是我们的榜样。一切随缘而做，但见解上不能堕入两边。针对不同的年代，不同的环境，不同的众生，应该有不同的表法。

佛在世的时候，曾经派舍利子、目犍连去度化王宫里的人，但没有成功，后来又派文殊菩萨去度化他们。文殊菩萨在王宫里，跟他们一起吃喝玩乐，最后把他们都度化了。只用一种方法，只讲一个道理是行不通的。只有用各种方法，讲各种道理，才能度化不同的众生。



慧眼识魔

心里没有障碍，就没有外魔的干扰和侵害。

在修行的过程中，我们总是害怕着魔。什么是魔？方便

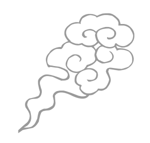
地说，让你烦恼、让你痛苦、让你的心散乱的就是魔。如果它扰乱了你心的清净，让你的心动了，它就变成魔了；如果你的心清净了，一切都是佛，没有魔。

如果你的心清净、慈悲，那些鬼神、家亲眷属，干扰你的众生都会变为你的护法，都会成为你修行的助缘。如果你的心不清净，一切都会变成你的障碍，变成你的魔。烦恼、魔障、病障都是佛的化身，你能认清它，看透它，你就解脱了。当你没有认识它的时候，它就是魔；当你能真正地认识它的时候，它就是佛。魔的本性就是佛性。一定要保持清净心，一切都观回它本来的清净。

什么叫“出有坏正等觉”？出是超出三界轮回，有是具有五种圆满的智慧，坏是摧坏了四种魔力。“出有坏正等觉”这是佛！没有魔不成佛，有魔才能成佛。遇到“魔”了，你能用圆满的智慧来对治是最好的。你认识到它的本性，把自己的心安住在那样一种认识中，它就成为佛了。你也可以把它当成一种考验，用它来提升你的修行。遇到一种障碍，就能提高一个层次；遇到一种违缘，就能增加一种智慧，这都是好事。不要拒绝，也不要追求，这都是缘起，缘起的本性就是佛性。

末法时期法弱魔强。什么是法，什么是佛？正知正见是法，邪知邪见是魔。如果你的相续中正知正见多，邪知邪见少，你一定能解脱，一定能成佛；如果你的相续中正知正见少，邪知邪见多，你就是法弱魔强，解脱很难，成佛更难！只要你如理如法、认认真真地学佛修行，时时看住自己的心，

就没有魔！



扫心地

心清净了，一切都会变成你的顺缘；心不清净，一切都会变成你的障碍。心不清净，你活得就累；心清净，你活得就轻松。

若我们有智慧，扫地也可以成为去除违缘的一种方便。

其实诸法的本性是清净的，那些不干净的东西都是自己的业障，都是众生的业障。你把它们打扫干净，第一能消除自己的业障，第二能消除众生的业障，这才是真正的消业，这才是真正的还债。因为你这样做是真正的饶益众生。你把所在的环境打扫得干净利落，别人看了舒服，也有欢喜心，这就是佛性。你让他人见到本来具有的佛性，多好啊！

有人也打扫卫生了，但是业障却没有减轻，什么原因？因为没有发心。所以，我们做这些事情的时候一定要发大心：扫除我与一切众生的烦恼业障！

扫地、做清洁不仅能消除业障，而且是一种最好的消灾免难、去除违缘的方法。

当时，喇荣五明佛学院有两位年轻的堪布，非常优秀，受到大家的高度赞叹。这种情况下，非常容易出现违缘障碍。法王如意宝为了保护他们，就让他们扫大道。

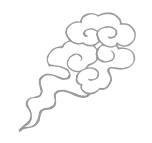
我们是修大圆满法的修行者，大圆满是当下圆满。如果你有智慧、有修行，违缘障碍都是好事。世上没有坏事，都是好事；没有坏人，都是好人。你觉得有坏事、有坏人，是自己的问题，重要的是你从哪个角度去面对，从哪个层面去理解。

一切都要观为清净，保持清净。心清净了，一切都会变成你的顺缘；心不清净，一切都会变成你的障碍。心不清净，你活得就累；心清净，你活得就轻松。重要的是这颗心！一切境相都没有恒常性，都在变。你把握住心了，这些境随着你的心转；如果你没有把握住心，你的心就会随着境转。本应是境随着我们的心转，现在是我们的心随着境转了，这就是愚痴颠倒。

明心见性了，你的心就不会动。无论出现何种违缘，都不会障碍你。真正有修行的人是“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”。任何时候，他都不会担心和忧愁。

不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不会成功。遇到一种障碍，能提高一个层次；遇到一种违缘，能增加一种智慧。这都是好事，不要遇见一点点障碍就退缩。只要你好好学、

好好修，一切都会好的。只要你认清它，不执着它，从心里放下它，它就不会伤害你。你有高的见解与智慧能对治是最好的，如果没有，就祈祷上师三宝。诚心祈祷上师三宝，相信上师三宝的功德，你一定会顺利地超越这些障碍，这也是一种正知正见。



周围人的变化，才是你修行的进步

饶益众生应该从身边有缘的众生做起，做事情应该从身边的小事做起。小事做不好，大事更不可能做好。包括做家务，都不能懈怠懒惰，否则也是一种过错。

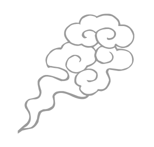
佛法是无害的，学佛是不会伤害众生的。而现实中，很多人学佛后，却引起了家庭的纷争。曾有一位女居士学佛后，开始对所有的家务事置之不理，整天关在佛堂里看似很虔诚地念佛、念经。家人虽然不学佛，但还要经常给她端茶送饭，因而，引起了家人的强烈不满。

我们是要救度众生，是要为佛教做贡献，但是首先要从

自身做起，从家庭做起，从自己的父母、爱人、孩子等其他的家亲眷属做起，然后再逐步扩大范围。

有的人说，我对家人不行，但是我非常慈悲，对别人特别好，别人对我的印象也特别好。这说明了你还不是真的好！因为别人不了解你，你偶尔说几句空话、漂亮话，给点帮助，这没什么可难的。而你身边的，经常跟你接触的人才最了解你。你要做到经常关心、照顾他们，为他们持之以恒地付出，才是真的不容易。你能感化他们，才是真正的进步。

修行的进步，不在于你念了多少咒语，诵了多少经文，做了多少功课，一天打坐了几小时，而是看你周围人的变化。如果你能影响周围人，他们对你都很满意，还对佛法产生了兴趣，才算你有修行了；你能把他们感化了，才算你的修行有进步了！反之，若你周围的人还是跟原来一样，有的不仅没有好转，反而更糟糕了，即使你念的咒语再多，做的功德再多也没用，说明你还是没有修行，没有进步。



离合之间细观心

离婚是为了什么？是为了自己还是为了对方？

佛在经中讲过，夫妻不和是邪淫的果报。想改变这个因果，就要受持戒律，这是唯一的方法，这时更不能犯戒，更不能做不道德的事。有些人这时难以自制，又犯戒了，这样只能在痛苦中越陷越深。

学佛人不能怕现世的报应，而要怕种恶因、造恶业。种下了恶因，将来就要感受果报。种了一次恶因，将来要感受的果报不是一两次，而是无数次，并且果报一刻不停地增长。所以应该下决心忏悔往昔所造的恶业。

任何事都一样，下决心以后要尽量做。但是肯定有做不到的时候，也有做错的时候，这时需要重新如理如法地忏悔。我们是学佛修行人，在这个过程中，尽量要圆融、容纳，不伤害对方。你尽心尽力了，缘分到了，只能随缘。

面对婚姻，有的人想结不敢结，有的人想离不敢离，心里很痛苦，这也是自己放不下。有修行了才能解决问题，没有修行怎么也无法改变命运。不是说学佛人坚决不能离婚，也不是学佛人必须要离婚。你特意离婚是错误的，你执着不离婚也是错误的。任何事情都要看缘分，该离离，该过过，顺其自然。但是保持这样的状态也很难，什么时候该离，什么时候该和，有智慧才能把握得住。这正是我们现在要学的。

任何时候都要观察好自己的心，调整好自己的心态。会取舍，这是最重要的。一切都掌握在自己手里，不用考虑太多。现在的人，不管是大人物还是普通人，都为了各自的面子、名誉和利益，都是自私的。结婚离婚也是这样，既不观察心态，也不调整心态，总是想不开。其实，对一个有修行的人来说，结婚、离婚很简单，把自己的心放平放正了就行了。

你离婚是为了什么？是为了自己还是为了对方？为了自己还是为了众生？如果你是为了对方，为了众生，不是自私自利，不是恶意的情况下，不会担因果，离婚也是件好事，也是一种行善。若你自私自利，是恶意的，不考虑对方，只考虑自己，怕失去自己暂时的利益坚决不离婚，这也是造业。离婚不离婚看自己的心，自己最清楚自己，不用问别人。

佛经里讲得清清楚楚，大乘佛法是心地法门，完全看发心和动机，不看结果。动机善一切善，动机恶一切恶。只要没有一点点私心，完全是为众生的，是真心实意地为对方，即使结果不好，也没有什么过失。

其实结婚、离婚也不是什么大事。但是凡夫把世间的琐事看得特别重，“结婚是大事，离婚也是大事啊！”所以婚姻的变动对人的打击特别大。但是对一个有修行、有智慧的人来说，这些都是世间的琐事，一切随缘。缘来缘去，缘聚缘散；该聚聚，该散散；该来来，该去去，都是很正常的。

按时间来说，夫妻再好也就是一生一世几十年的光景，

非常短暂；按事情来说，夫妻之间除了学佛修行是大事，此外没有大事。

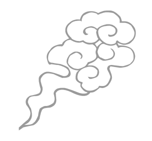
如果超越了这一切，就不会执着这一切，所以对他来说不会有任何障碍。在我们这些人当中也是，有的夫妻双方，一方修行好，一方修行差。修行差的一方整天烦恼痛苦，修行好的一方整天开心快乐，看对方可怜。这是有修行与没有修行的差别。在同一个环境里，面对着同样的事情，一个烦恼，一个开心；一个痛苦，一个快乐。这个修行好的人不仅不烦恼， 不痛苦， 还可怜对方， 还想救度对方，这是菩萨行。

内地的情况比较复杂，夫妻双方一方信佛、另一方不信的情况比较多。其实学佛修行不应该影响你的生活和工作，也不应该给身边的人造成不好的影响。如果给身边的人造成了不好的影响，那就说明你肯定有做的不合适的地方。

即使学佛修行的心再迫切，也要看具体情况，要把握适当的时机，不能因为学佛修行影响了日常的生活和工作。如果特别执着家里的佛龛、佛像，然后什么也不顾，整天关在佛堂诵经念咒，对方肯定接受不了，所以要考虑周围人的感受，不要太执着、太自私地去学修。随时随地都可以修行。包括擦地，洗脸刷牙，做饭吃饭，都可以变成修行。

上年纪的人习惯叫对方“老伴儿”，就是伴儿么！你不能总不陪着他，也应该跟他聊聊天。做这些事情的时候也要发心。你陪他不是贪着他，而是为了救度他，这样不会有过

失的。



甘露的真实作用

甘露里有一种看不见、摸不着的东西，有一种非常强的力量，这叫加持力，这也是佛法的力量。

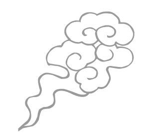
现在的很多修密法的人，特别执着加持品、甘露丸、甘露水。上师一发这些，大家都会激动不已，异常珍视："这个上师太慈悲了，给我们发了这么多甘露丸，给我们喝了这么多甘露水。"

而我每天都给大家讲经说法，遍洒佛法的甘露，大家却丝毫感觉不到珍贵稀有，感觉不到上师的慈悲，反而认为理所应当。求正法的人非常稀少，求金刚结的人却特别多。这都是颠倒！只靠这些能成就吗？

佛法才是真正的甘露，洒这样的甘露才能息灭贪嗔痴等烦恼之火。若是信心不足，修行不到位，吃一大袋甘露丸、喝一大桶甘露水也没有用。有些人吃了很多甘露丸，也喝了

很多甘露水，但相续转变了吗？烦恼减少了吗？

什么叫甘露？甘露里有一种看不见、摸不着的东西，有一种非常强的力量，这叫加持力，这也是佛法的力量。佛法和其他学术不同。你在生活中工作中遇到困惑的时候，佛法能解决；你在相续中生起烦恼的时候，佛法能降伏；你内心特别痛苦的时候，佛法能化解……总之，佛法能帮你解决一切问题。



塑佛像的真实意义

佛像、佛经、佛塔等，对有些人来说是造业的对境，对有些人来说是积福的对境，成就的所依。

经常听见信众们如此赞叹："某尊佛像高，三十米、六十米、一百米……是世界第一高的佛像！这尊佛像是用珠宝做的，那尊佛像是用水晶做的，那尊佛像是用黄金做的……"都心生欢喜，感觉太殊胜了。但是，你真的是发自内心地喜欢佛像吗？假如现在用泥巴塑一尊小佛像，你还会那么欢喜

吗？很多人见了肯定生不起欢喜心，根本不觉得稀有。

用泥巴塑的佛像和用金银珠宝塑的佛像有什么区别？佛并没有说佛像必须要用金银珠宝塑造。佛像没有高矮大小的区别，即使再矮小的佛像也代表佛的身。我们见到佛像，顶礼佛像时，应该想起伟大的佛陀具有的无漏、超凡的功德，而后生起欢喜心、恭敬心和信心。

我们都喜欢佛像、佛经和佛塔，但是喜欢和喜欢不一样。信心和贪心都是一种欢喜心，但一个是清净的，一个是不清净的。清净的欢喜心叫信心，不清净的欢喜心叫贪心。对无漏的功德生起欢喜心，所欢喜的对境是出世间法，这属于信心；对有漏的功德生起欢喜心，所欢喜的对境是世间法，这属于贪心。佛已经解脱了一切烦恼痛苦，佛有断证圆满的功德，有无漏的智慧，因此而喜欢佛，这才是真正的信心。

我们为什么要恭敬佛像呢？因为佛像代表佛的身。当见到佛像时，我们应该忆念佛无漏的功德，应该对佛无漏的功德生起欢喜心，这叫恭敬心，这也是一种清净信心。反之，若是心里没有恭敬，即使在表面上顶礼佛像，把佛像放在高处，这种行为也不叫恭敬，而叫装模作样。

塑佛像是让大家提起正念，恭敬佛身，忆念佛的功德，同时发誓发愿学修并且成就这些功德。假如不但没有起到这样的作用，反而让人生起嫉妒心、傲慢心、嗔恨心、贪心等烦恼，塑佛像就失去了意义。

佛经也是同样，你看见佛经的时候，有没有把它当做作真

正的法宝，视为佛的真言？有没有想到佛的功德？有没有发誓发愿学修并成就这些功德？我们平时做早晚课用的法本也是法宝，但是大家都把它扔在地上随便跨。因为法本是用普通的纸印刷的，我们每天都能接触到，所以对它没有欢喜心，也没有信心。假使我用金银珠宝刻成经文，大家一定会很喜欢，感觉特别有加持力。这就是着魔了，是魔的加持，不是佛的加持，这不是清净信心。

佛像、佛经、佛塔等，对有些人来说是造业的对境，对有些人来说是积福的对境，成就的所依。在这些对境前，我们一定要提起正念，忆念佛的十力、四无畏等无漏的功德，对这些功德生起欢喜心，发誓发愿学修并成就这些功德，这也是我们塑佛像的真实意义。



何为超拔

我们为众生进行超拔的时候，不是超拔众生的身体，而是超拔众生的境界和相续，增加众生的善根与福慧。所以无论众生在哪个道都能做超拔，都能得到利益。

每个众生的阿赖耶识中都存有六道的种子。比如说，我们这一世人道的种子成熟了，才投生为人。但相续中还有其他道的种子存在，只是机缘还不成熟，果报没有显现。相续中哪个道的种子先成熟无法确定，哪个道的种子先成熟了，就会变成哪个道的众生。今天我们是两只脚站着走，也许明天就会四只脚爬着走。地狱的种子成熟了，就要下地狱，感受地狱的痛苦。超拔就是遣除六道的种子。

超拔的基本过程是这样的。上师先将这些众生的相续超度到人间，待他们面见上师后，上师再将他们领入坛城，进入密乘，进行文武百尊的灌顶，使他们的相续成熟，最后直接将他们超度到西方极乐世界。我们在“千遍听闻法会”中所诵的仪轨是密宗里最殊胜的超度仪轨，它属于无上瑜伽部，是最顶层的超度方法。

很多人认为自己周围有很多众生，伸着手、张着嘴在讨债、索命，害怕他们找自己的麻烦，想驱除他们，所以愿意做超拔。这种发心是不纯正的。他们都是你宿世的父母，你不应该讨厌他们，不应该怀有不好的心态。

也有人提出过疑问：“上师超拔时念的是藏文，那些众生能听懂吗？”难道上师三宝连这点力量都没有吗？如果念汉语就能超拔他们，我们就不用费力走这些形式了。

其实上师三宝的加持是不可思议的，主要是靠自己的机缘。佛祖曾经讲，他一生中没有讲过一句法，都是众生的机缘和福报的感召，使自己得到了佛法，得到了解脱。而且众生的根基不同，意乐不同，听到的佛法不一样，得到解脱的层次也不一样。我们在这里念经诵咒，做法事，他们能不能得到利益，还要看他自己的福德、善根和机缘。若是他有这个福德、善根和机缘，不管在哪一道，都能得到利益。



有求必应长寿佛

在危难中得到救助，这是我们最大的希求。作为修行人，不要在灾难和违缘面前心慌意乱，应该一心祈祷上师三宝，一心念“阿弥陀佛”，所有问题都能迎刃而解。

阿弥陀佛也叫无量寿佛，我们能一心祈祷阿弥陀佛，生

命就能延续，除非异熟果成熟。

异熟果成熟是指三尽：业尽——业力穷尽，寿尽——寿命穷尽，福尽——福报穷尽。“三尽”的人，谁也无法延续他的生命。

业寿是否已尽，有四种情况：

第一种，业未尽，寿已尽。业力还没有穷尽，但是寿命已经穷尽了。比如说，人死亡以后再投生为人，旁生死亡以后再投生为旁生。

第二种，业已尽，寿未尽。比如说，在人间，上半生享福，下半生受苦，这就是业力穷尽了，寿命还没有穷尽。

第三种，寿尽了，业也尽了。比如说，人的寿命穷尽以后，投生到别的道，这是业穷尽了，寿命也穷尽了。

第四种，业没有尽，寿也没有尽。比如，有些人终生享福。

如果寿命已尽，福报未尽，那么我们通过仪轨、法力等缘起和方便，可以把福报转为寿命。比如，我们可以通过修长寿佛仪轨，或得到长寿佛的灌顶，可以把福报转为寿命。在有能力的情况下，寿和福可以互相转换。但在业尽、寿尽、福尽三尽的情况下，即使阿弥陀佛亲自降临灌顶加持，也无法延长人的寿命。其他情况下，通过一心祈祷阿弥陀佛，可以长命百岁。

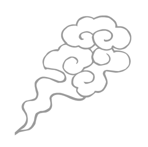
佛在经中讲过九种横死、十八种非时死（很多非时死都属于横死）。横死或非时死，是指虽然人的寿命、福德还没有穷尽，但出现了意外的障碍或违缘。现在地球变了，灾难也

多了，致使很多众生遇难。比如死于火灾、水灾、风灾、地震等灾害，还有以上吊、跳楼等方式自杀，这些都属于横死。

在灾难面前，人们都是惊恐万分。但若是到了“三尽”的时候，你再担心、再害怕也没有用，必须要离开这个世界。倘若还没有到“三尽”时，在危难面前，如果能一心祈祷阿弥陀佛，这些非时死都能遣除。

在危难中能得到救助，这是我们最大的希求。作为修行人，不要在灾难和违缘面前心慌意乱，而应该一心祈祷上师三宝，一心念“阿弥陀佛”，这样所有问题都能迎刃而解。但是我们现在，一有什么风吹草动了，就心慌意乱，根本想不到上师三宝，想不到阿弥陀佛。而真正懂得佛法、深信佛法、有修行的人不会这样。

这里主要讲的是阿弥陀佛能遣除我们寿命上的违缘障碍。其实，阿弥陀佛能遣除我们身体上的，心灵上的任何违缘障碍。一句佛号确实是无价之宝！



在勤学中修行

很多学生学习吃力，接受新事物的能力弱，成绩也不好。父母们心急如焚，学生自己也灰心丧气。

修行就是以智慧给自己创造美好，所以我们要以一个开放的心量，以一个宽阔的心胸来面对这个世界。这样我们才能在学习、生活、工作中吉祥圆满。

现在的很多学生学习吃力，接受新事物的能力弱，成绩也不好。其最根本的原因就是妄念太多。望子成龙、望女成凤的父母们心急如焚，学生自己也灰心丧气。

学习的目的是掌握一些知识，学会一些本领，取得优异的成绩，成为对社会有用的人，因此我们要用心学。不管是听课还是阅读，都要先把心定下来。

然后是发心。作为学生，虽然学业繁忙，但是你们毕竟幸运地遇到了佛法，如果认为要学习而没有时间学佛修行就错了。你们可以把学习变成修行。佛法讲自度度他，我们不但要自己快乐，还应该让周围的人快乐。发一个好心好愿，愿自己将来为社会、为人类做贡献，不要让自己成为社会的负担。你以这样一个目标学习，这本身就是修行。

因为你们要学习，没有更多的时间，所以不用念诵太多的仪轨、经咒，只要好好发心发愿，把目光放远，把心胸打开。将来走上社会做事情，也要以一颗清净心去做，这样就

会有一种力量。有发心的人和没有发心的人，做事的力量截然不同。现在的一些人，虽然有知识、有能力，但是因为没有这样一个伟大的心愿，内心不清净，所以没有力量帮助更多的人，也不能为社会、为人类做出更大的贡献。

我们经常说的加持，其实就是一种力量，它是从哪里来的呢？是从清净的愿力、清净的发心中来的。如果心清净，一切就都有了。因此你们也一定要依靠这种力量。

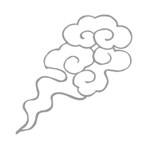
如果只为自己的前途着想，为了自己将来能获得高官显位而去学习，就是心胸狭隘，内心不清净。如果你们能为社会、为人类的福祉而学习或付出，自己的名闻利养自然而然就会有。因为无私的奉献就像火，自己暂时的利益就像灰，火点燃了灰自然就有，不要也有。若是你真正能放下、能付出，自己这些暂时的利益自然就有：学习自然就好，工作自然就顺利，家庭自然就和睦。

现在学习就要这样学，将来工作时也要这样做。不管到哪个单位，在哪个岗位上与众生接触，都要发好心、发好愿。比如我们做生意，不能只想着赚钱或者欺骗别人，而是应该发心给大家提供一个场所或一种方便。这就是跟众生结善缘，给众生种善根了，你的回报就会更大了。将来成家生子，也是为了了缘了债。在家里只奉献付出，这样就不会有矛盾、冲突和吵闹了，家庭一定会和睦。

佛法是一种活法，是一种快乐的活法。真正拥有了佛法，懂得了佛法，有修行了，身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切会吉祥圆满。处处顺利，处处吉祥，处处圆满，

这叫大圆满。大家一定要对佛法有一个正确的认识，把佛法融入生活中、学习中，以佛法来生活，这样将来一定会活得快乐，活得轻松，活得自在。

修大圆满不是求死后的解脱，而是求当下的解脱。大圆满法是即身成佛的方法，就是当下解脱。其实，若是能在今生达到这样一个无私的境界，自在的状态，来世就更好了。但是我们现在不考虑来世的事情，先考虑今生，先即身成佛。希望大家要懂得珍惜，懂得感恩，活在当下。活在当下是任何事都用心做，认真做。能活在当下，当下就是圆满；当下圆满了，一切就都圆满了。



争而无争

法门是平等的，没有殊胜与不殊胜的区别。但是为什么还说某个法殊胜？

佛初转四谛法轮时，弘扬的是小乘佛法；中转无相法轮，末转分辨法轮时，弘扬的是大乘佛法；四转法轮时，弘扬的

是密宗金刚乘佛法。

佛传小乘法时，讲这是真正究竟、了义的法；后来佛传大空性无相法时，强调以前所讲的都是不了义的，现在所讲的无相法才是真正了义的；再后来佛转分辨法轮时，又强调第一次和第二次转法轮所讲的也是不究竟的，现在所讲才是最究竟的。佛四转法轮时也是如此。

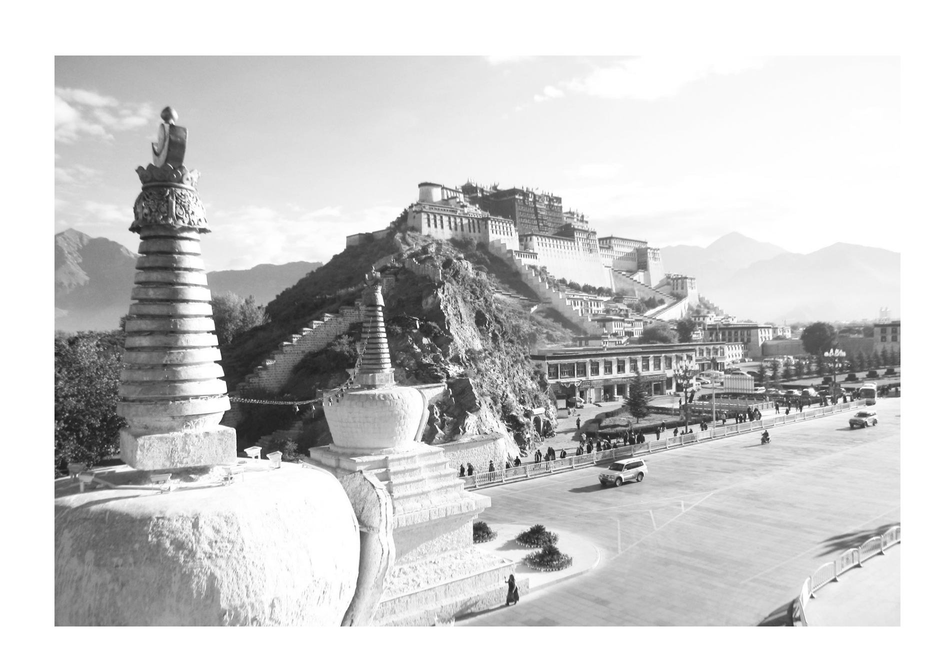
佛为什么这样说？是为了所化众生，针对当时众生的根基而要这样摄受。这不是佛陀欺骗众生，对所缘众生而言，当时所讲的法，是究竟的、圆满的。但是每个人的根基不一样，层次不同。站在这个层次里讲是了义的、究竟的，再高的一个层次看，就是不了义的、不究竟的。其实这些教法并不矛盾，因为站的角度不一样，才有这样的区别。

佛教有很多教派，每个教派都有自己的开创祖师、传承上师，每个教派都有自己的所化众生。各教派祖师大德弘法时，互相之间也会进行一些辩论，但这都是为了接引所化众生而进行的必要辩论。比如，两个教派中不同的上师，在弘扬某一个法脉，某一个法门时，他一定会在这个法和其他法之间进行权衡，进行一些辩论或者争论，来说明这个法是究竟的、了义的、圆满的。这样，众生才会生起信心，才会来学修这个法。如果总说这些法是平等的，众生就不会学修这个法了。

祖师大德进行比较时，说其他的法不了义，也是方便的说法，也是为了度化众生的需要。他不是真正说其他的法不了义，所以他没有诽谤佛法的过患。对祖师大德所弘扬的法

而言，也有了义不了义之分。也许他弘扬的这个法是不了义的，但是他为了有缘的众生，也要说这个法是了义的。

佛陀、祖师大德们讲法时，都是站在不同的角度，针对不同的众生而讲的，从表面上看，好像彼此有冲突有矛盾，实际上都不冲突、不矛盾。有些说法是为了方便而说的，否则众生就没有兴趣了，这样就无法感化众生，无法调伏众生。菩萨戒里有一条是“自赞毁他”，在贪嗔痴的状态中，为了自己暂时的利益而赞叹自己、诋毁他人，是犯戒的。但若是为了度化众生，为了弘扬自己的教派，是没有过失的。但是，也有些人为了自己的一些利益，以贪嗔痴等烦恼而争论，这种争论是不如法的。但这是个人的问题，不是佛法的问题，也不是教派的问题。



通达无碍知佛法

佛讲的每句话，既可以用在小乘里，又可以用在大乘里；既可以用在显宗里，又可以用在密宗里。佛法妙就妙在这里。

如今，很多人都是通过看光盘、看佛书自学佛法。虽然也掌握了一些佛理，但是由于不系统、不规范，没有次第，心里就产生了很多矛盾与冲突，有些疑惑也解不开。这是因为没有系统地了解九乘次第教法的内容。

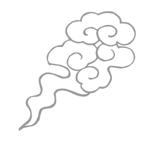
无论是佛讲的法，还是上师善知识们讲的法，都是针对不同根基意乐的众生而讲的。佛法有了义和不了义，小乘和大乘，显宗和密宗，有共同和不共同之处。有些法在表面上看似冲突，但实际上不冲突，因为讲法的对境不同，听法众生的根基和意乐不同。

佛是究竟圆满的，佛讲的每句话都是通达无碍的，怎么领悟都是对的，这是佛法特有的功德。佛讲的每句话，既可以用在小乘里，又可以用在大乘里；既可以用在显宗里，又可以用在密宗里。就像橡皮圈一样，怎么拉都行。佛法妙就妙在这里。佛法融入相续要有智慧。想要映照出佛法的影像，就应该有通达无碍、圆满智慧的明镜。

如果你没有真正领会就去修持，难免会有矛盾和冲突。有些人说："这个地方，我记得在某某经文里不是这样讲的，

这里怎么这样讲呢？上师在有的地方是那样讲的，今天怎么这样讲呢？是不是前后矛盾啊？”不是矛盾，而是针对的对象不一样，站的角度不一样。

现在是末法时期，我们想精通佛法所有的内容很难，但是最起码也要大致了解。这样，我们遇到一些问题的时候，才能知道自己的修行在何处，境界在何处；才能知道修行过程中，出现的觉受和境界是怎么回事，才能知道佛讲的道理是从何种角度讲的。这样心里就不会再有疑惑了。若是自己没有真正领会，就去实修或给别人讲解，是很危险的。



坚持学修本身就是一种成就

一门深入，依一种传承和仪轨坚持学修，这本身就是一种成就。

小时候，我们从母亲的口中，从课本上，读过很多寓言故事。故事虽小，蕴含的哲理却很深刻，足以让人回味一生。猴子找食物的故事就是其中之一。

猴子在路上遇到了桃树，摘了很多桃子；接着又遇到了西瓜地，就扔了桃子摘了西瓜；然后又看到了兔子，又把西瓜扔了，去抓兔子。结果兔子跑了，猴子什么也没得到，最后两手空空地哭着回家了。

现今很多学佛人也如同故事中的猴子一般，学修凭感觉，今天感觉这个好就学这个，明天感觉另一个好就学另一个，没有感觉或者感觉不好干脆就放弃了，再去找别的。这样学修是不会成就的。

学习佛法和学习一般的学问不同。如果你把佛法当成一般的学问去学习，佛法就变成了一种宗教，就不是真正的佛法了。即使学了也只能增加一些知识，不会生起智慧，这样就没有意义了。

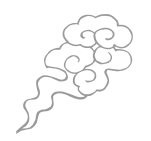
我们必须要按传承、按仪轨、按计划系统地学修，然后再坚持就不一样了。一门深入，依一种传承和仪轨坚持学修，这本身就是一种成就。有感觉没感觉，感觉好不好，有境界没境界，都很正常。

在我小时候，母亲就告诉我，每天晚上睡觉前要磕三个头，不然将来容易投生为牦牛。我很害怕，坚持每天磕。有时候已经躺下了才想起来了，马上又起来磕。后来我出家了，依止了上师，上师也让我每天睡觉前磕三个头，然后发愿，这样来世可以往生西方极乐世界。听到这些我更欢喜了，一直坚持磕。

现在我发心，每天临睡前磕十个头：给佛法僧三宝各磕一个头，给三宝的总体——上师磕一个头，给六道的父母众

生各磕一个头。不能只顶礼上师三宝，还要顶礼父母众生，因为佛、上师、众生是平等的，他们都是我的福田，是我成就的助缘。从我发心到现在，基本上没有间断过。我们做事、修行就要靠这样一个持之以恒的毅力。

如果大家真心想解脱、想成佛，必须要按照仪轨、传承，朝目标的方向坚持下去，这是解脱成就的一个要诀。



走好每一步

在日常的生活当中，把一切都做得圆满又殊胜，才能法喜充满，这才是有修行，才是佛，才是极乐世界。

有一次，当有“空中飞人”之称的乔丹被记者问到其成功窍诀时，他说：“脚踏实地，一步一个脚印，走好每一步，除此之外，我没有其他成功的秘诀！”学佛修行也是如此。正如《二规教言论》中所说：“稳重是一切功德的基础，没有稳重，不会有其他的功德。”

有些人虽然坚持学修了四外加行和五内加行，但是还有

分别心、执着心，还有烦恼习气。欲速则不达，全部要做到是不可能的。好在你已经找到方法了，按照这个方法修炼，有一天就会开悟的。开悟不难，相续成熟难。出离心、菩提心都需要学、修、炼，脚踏实地，一步一个脚印，走好每一步，慢慢地相续会越来越成熟，到时瓜熟蒂落，瞬间就开悟了。成就任何事业都一样，都需要循序渐进的过程。

我现在处处强调基础，强调次第，强调法和相续结合，修行和生活结合。只有法融入相续，修行融入生活，才能解决问题，才能改变相续，才能改变生活。修行融入到生活中，生活本身就是一种修行；若是生活没有变成修行，法和相续脱节了，不可能成就，也不可能解脱。

将佛法运用到生活中，将佛法融入到相续中非常重要，但不可能立即就做到，这是有过程的。佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫才成就佛果。我们现在有福报、有善根，遇到了大乘佛法，尤其是遇到了大圆满法，即身成就虽然也需要一些时间，但是并不漫长。

“我现在是凡夫，我知道自己又犯错误了，但是一定会改……”有这个决心就行，虽然还没有完全改正，但是要继续改。以前每天都犯错误，学佛以后一两天犯一次，后来七八天犯一次，再后来一个月犯一次，最后一年犯一次……慢慢就好了。

犯戒犯错不是错误，不知道犯戒犯错才是错误。我们有一句法语：“发现错误是开悟，改正错误是成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。”我们现在每天都

忏悔，忏悔是一个认错改错的过程。你今天念百字明，明天念《地藏经》，但是如果没有承认错误，也没有改正错误，就白念了，没有用！

修行离不开忏悔，一直到成佛了才不用忏悔。忏悔就是知错改错，这也是开悟成就。你知道忏悔，你会忏悔，你肯定有悟处，肯定有成就。虽然开悟的程度，成就的程度不一样，但是慢慢地你就会彻悟，慢慢地你就会圆满，不是一步到位的。

瞬间开悟的也有，但那是相续成熟的人。不过只要你坚持练习，也许你也会这样。有的人怀疑："我的业障这么重，能成就吗？"不一定啊！也许某一天你遇到了一些殊胜的机缘，一下子就会消除很多的业障，一下子就会积累很大的福报，也有一下子开悟、彻悟的可能。这些都需要慢慢修。

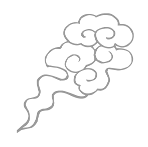
做任何事情都是修行。做家务是修行——是消业积福，是改正自己的错误毛病；工作也是修行——是奉献付出——把自己奉献给社会，奉献给单位，奉献给家庭。有这样的心态，就不是自私了。他人对自己好不好都无所谓，自己就是要为他奉献，为他付出，而且是应该的。

众生犯错误是正常的，他也不愿意犯错，但是没办法，被烦恼习气控制。我们有一句法语，词句很简单，但是含义很深："在开悟的人眼里，没有什么事是不正常的，没有什么事是不应该的。"我们经常讲的自他平等、自轻他重、自他交换菩提心，就是这样修的。

烦恼少了，痛苦少了叫解脱。其实烦恼是自找的，痛苦是自找的，没有必要烦恼，因为任何事都是正常的。既然已经这样了，你再追究也没有用，再琢磨也没有用！

我经常讲，人世间没有太好或太坏的，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。其实我们现在在此岸，在轮回里，很分别，分别美丑、高低、贵贱。其实真正到了彼岸以后再看，都是平等的。

人生就是一场戏，有什么缘就了什么缘，这叫随缘而做，只有这样才会体验一份全新的轻松与自在。







让我们一起来发四无量心：愿诸众生永具安乐及安乐心，

愿诸众生永离众苦及众苦因，

愿诸众生永具无苦之乐，我心怡悦，愿诸众生永离贪嗔之心，

住平等舍！

——达真堪布



达真堪布文集

1. 百日共修开示
2. 净土与大圆满修法仪轨
3. 净土与大圆满修法仪轨解释
4. 善者戒行
6. 掌握完美丛书
7. 断惑慧剑丛书
8. 窍诀集要 （上）
9. 窍诀集要 （中）
10. 窍诀集要 （下）
11. 净土要诀
12. 雪域螺音丛书
13. 成就宝鉴论 （上）
14. 成就宝鉴论 （下）
15. 微博真言
16. 普贤行愿品讲记
17. 仪轨与偈颂解释
18. 定解宝灯论讲记
19. 佛海启航
20. 加行教材（九册）



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行



大圆满法论坛:bbs.dymf.cn

大圆满法网站:www.dymf.cn